

Man

How to be a

DER **PLAYBOY** GENTLEMEN



**DIE BESTEN STIL- UND
SPIELREGELN FÜR**

2024

*Freundschaften pflegen wie
Brad Pitt | Gas geben wie ein
Weltmeister | Cocktail-Klassiker
servieren | Schnell besser aussehen |
Mit Sex-Wissen punkten |
Sich eiskalt fit machen | Den
perfekten Papierflieger
bauen | u. v. m.*

EINE FRAGE DES CHARAKTERS

*„Game of Thrones“, „Jack Ryan“,
„Stranger Things“: Wie
TOM WLASCHHA
zum Serien-Star
in Hollywood wurde*



“NO MATTER HOW MUCH I CAN ACCOMPLISH IN THIS SPORT,
I WILL ALWAYS BE HUNGRY FOR MORE.”

GEORGE RUSSELL, DRIVER, MERCEDES-AMG PETRONAS FORMULA 1™ TEAM

IW3716

THE REFERENCE.



PORTUGIESER CHRONOGRAPH

Diese Portugieser Chronograph knüpft an das Erbe der Navigationsuhren von IWC Schaffhausen an. Angetrieben wird sie von dem IWC Manufakturwerk Kaliber 69385, das für Leistung, Robustheit und Widerstandsfähigkeit gefertigt wurde. Die vertikale Anordnung der Innenzifferblätter verbessert die Ablesbarkeit. Das Resultat ist ein Chronograph, der für sein ikonisches Design bekannt ist.

IWC
SCHAFFHAUSEN

IWC BOUTIQUE · MÜNCHEN · BERLIN

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM PLAYBOY GENTLEMEN'S GUIDE

Sie sind ebenfalls ein Mann? Na herzlichen Glückwunsch! Dann sind Sie fünf Jahre früher tot als eine Frau Ihres Alters. Zumindest statistisch gesehen. Männer haben noch immer eine deutlich geringere Lebenserwartung als Frauen. Die Gründe sehen Mediziner und Sozialwissenschaftler in typisch männlichen Verhaltensmustern: Männer rauchen und trinken mehr, haben häufiger Übergewicht und gehen seltener zum Arzt. Gesundheitsvorsorge steht bei vielen Männern ganz weit hinten auf der Prio-Liste. Dass wir Kerle früher ins Gras beißen müssen, ist aber nicht nur eine Folge unseres Lebensstils, sondern soll auch mit einem Chromosom zu tun haben. Genauer gesagt mit dessen Fehlen: Im Alter verlieren viele Männer das sogenannte Y-Chromosom in einem Teil ihrer Zellen. Während Frauen bekanntlich zwei X-Chromosomen haben, ist bei Männern das Y-Chromosom verantwortlich dafür, dass wir männliche Geschlechtsmerkmale entwickeln. Verschwindet es, steigt die Gefahr, an Herz-Kreislauf-Leiden, Alzheimer oder Diabetes zu erkranken. Was also tun? Schauspiel-Ikone Anthony Hopkins soll darauf folgende Antwort gefunden haben: „Keiner von uns kommt lebend hier raus. Also hört auf, euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer.

Sagt die Wahrheit, und tragt euer Herz auf der Zunge. Seid albern. Seid freundlich. Seid komisch. Für nichts anderes ist Zeit.“ Diese wundervollen Sätze, die in Wirklichkeit nicht von Hopkins, sondern von einer Influencerin namens Nanea Hoffman stammen, könnten jedenfalls stellvertretend für die Idee dieser Special Edition stehen. Der Playboy Gentlemen's Guide will niemanden belehren, niemanden erziehen, niemandem sagen, was richtig und falsch ist. „How to be a Man“ will Sie geistreich unterhalten, inspirieren, Ihnen Anregungen geben. Und Ihnen zeigen, dass Männlichkeit kein Synonym für Einfalt und Unterdrückung ist, sondern Ausdruck von Vielfalt und Aufgeschlossenheit. Wir verraten Ihnen in der aktuellen Ausgabe nicht nur, wie Ihnen mit wenigen Kniffen die beste Pasta gelingt, welche Zutaten Sie für die großen Cocktail-Klassiker benötigen oder wie Sie Ihre Vorsätze WIRKLICH in die Tat umsetzen. Wir stellen Ihnen auch Menschen vor, die mit ihren Erfahrungen und ihren Erlebnissen andere faszinieren und begeistern. Lesen Sie ab Seite 34, wie es sich anfühlt, mit 255,5 Stundenkilometern auf schmalen Brettern eine Skipiste runterzurasen, oder was wir alle von Superstar Brad Pitt lernen können (ab S. 22). Und warum es nie zu spät ist, sein Leben zu ändern (ab S. 54). Mann, oh Mann!



Florian Boitin

FLORIAN BOITIN
Chefredakteur



TEAM TOM WLASCHIH

Bei Salat und Schorle im Berliner Spree-Restaurant „Katerschmaus“ sichtet Fotograf Benjamin Pichelmann (r.) und das Team die zuvor entstandenen Playboy-Aufnahmen mit Tom Wlaschiha (r. dahinter). Das Bild-und-Text-Ergebnis der Produktion mit dem deutschen „Game of Thrones“-Star finden Sie ab S. 68



PHILIPP PLEIN

Unser Redakteur Michael Brunnbauer traf den King of Bling (r.) in dessen Boutique am Berliner Ku'damm. Anlass: die Veröffentlichung der ersten Biografie über den 45-jährigen Mode-Star. Im Interview verrät er, was er als das Geheimnis seines Erfolgs betrachtet – und ob er sich selbst als Narzissten sieht. Ab S. 110



BRIGITTE STEINMETZ

Als unsere Autorin aus Los Angeles Brad Pitt 1998 erstmals zum Interview traf, rauchten beide noch. Pitt hat inzwischen so ziemlich allen Lastern abgeschworen. Warum er trotzdem nicht zum trüben Tugendapostel geläutert ist? Antworten darauf schrieb Brigitte Steinmetz uns für diese Ausgabe wie im Rausch nieder: ab S. 22



SEID VERNÜNFTIG. HABT SPASS

FRIEDRICH LIECHTENSTEIN - MAÎTRE DE PLAISIR



PLAY IT LOUD!

CASINO
BADEN-BADEN

12

ZEHN PROMINENTE STIMMEN ÜBER DIE ZUKUNFT

*Wer ans Morgen denkt,
lässt tief blicken: In seine
Wünsche, Ziele, Ängste und
in seine Persönlichkeit*

AUFTAKT



KÖNNEN

LERNEN VON BRAD PITT 22

*Der Hollywood-Star stellt sich regelmäßig den großen Fragen
des Lebens. Ein paar Antworten hat er bereits gefunden. Fünf
Lektionen in der Kunst, Erfüllung zu finden*

DRINK-KLASSIKER MIXEN 28

*Um jeden bekannten Cocktail ranken sich Mythen. Wir
kredenzen: Fünf Rezepte und ihre Bar-Geschichte*

NEUES WAGEN MIT WHISKY 32

*Vor rund 70 Jahren wurde der Bourbon bei Maker's Mark neu
erfunden. Jetzt kommt der erste „Cellar Aged“ auf den Markt*

VOLLGAS GEBEN 34

*Simon Billy ist der schnellste Skifahrer der Welt. Uns verrät er
im Interview, was man aus Crashes übers Rasen lernen kann*

EIGENE SCHWÄCHEN AUSTRICKSEN 38

*Der Alltag steckt voller Herausforderungen. Der Psychologe
Rolf Schmiel hat sieben Tipps, wie man sie bewältigen kann*

AUTO-LEIDENSCHAFTEN PFLEGEN 40

*Der Motorsport-Fotograf Rainer Schlegelmilch wurde am
Rand der Strecken selbst zur Rennlegende. Zum 75. Jubiläum
widmet er Porsche jetzt ein Buch voller Highlights*

PERFEKTE PAPIERFLIEGER FALTEN 46

*Der deutsche Champion Alexander
Schwarz erklärt, wie es geht*

52



58



MACHEN

52 EISBADEN

*Moritz Ross hilft Männern und Frauen, im kalten Wasser
ihre Willens- und Widerstandskräfte zu trainieren*

54 WIEDER AUFSTEHEN

*Hotelmanager Olaf Beck war ein Shooting-Star seiner Branche
– und alkoholkrank. Ein Gespräch über den Weg aus der Sucht*

58 LECKERE PASTA-GERICHTE

*Die Betreiber der Berliner Manufaktur Mani in Pasta stellen
sieben einfache Nudelrezepte zum Selberkochen vor*

62 GUTE BÜCHER LESEN

*Zehn große Autorinnen und Schriftsteller der Gegenwart,
die Sie unbedingt kennen sollten*

64 BESSER AUSSEHEN

*Fünf Pflegetipps, mit denen Männer ihrem
Auftreten den letzten Schliff verpassen*



HABEN

EINEN LAUF WIE TOM WLASCHIH 68

Mit Kultserien wie „Game of Thrones“ oder „Stranger Things“ wurde der deutsche Schauspieler zum Star. Ein Interview über Hollywood-Mythen und seinen Glauben an sich selbst

EIN HOBBY WIE GOLF 76

Unser Autor macht die Platzfreife auf Madeira – und uns große Lust aufs Spielen an den ansehnlichsten Orten der Welt

EINE SCHÖNE WOHNUNG 82

Die Interior-Expertin Arina Ageeva gibt Tipps für ein stilsicher eingerichtetes Zuhause

SINN FÜR KUNST 84

Als Maler, Designer und DJ hat Noah Becker sich fest etabliert. Im Interview spricht er über Kreativität als Ventil

MÄNNER-UHREN 86

Damit Sie bei den vielen Typen, Materialien und Farben nicht den Überblick verlieren: Unsere 27 Top-Favoriten des Jahres

EINEN BESONDEREN DUFT 94

Sechs Nischenparfums, die den Charakter betonen



WISSEN

98 WANN WEIN RICHTIG SPASS MACHT

Der Sommelier Willi Schlögl und der Rapper Curly über geistige Hochgenüsse ohne Fachgeschwurbel

102 WELCHE OUTFITS ÜBERALL GUT AUSSEHEN

Acht lässige Winter-Looks für jede Gelegenheit – in der Stadt und in der Natur

110 WIE MODE-STAR PHILIPP PLEIN TICKT

Der deutsche „King of Bling“ im Interview über seine Erfolgsgeschichte, wilde Achterbahnfahrten und Narzissmus

114 ALLES ÜBERS BESTE STÜCK DES MANNES

Wichtige und skurrile Penis-Fakten von Autor Oliver Stöwing

118 WIE SEX DAS INTERNET PRÄGTE

... und umgekehrt: Samantha Cole hat das Verhältnis von technologischem und sexuellem Fortschritt erforscht

122 WIE MAN SICH SELBST EIN AUTO BAUT

Norbert Tannebaum und sein wahr gewordener Traum

124 WO GUTE ZIGARREN HERKOMMEN

Tabak-Experte Stefan Gerkens erklärt den Weg von der Pflanzenaufzucht bis zum handgerollten Rauchkunstwerk

STANDARDS

Editorial	4
Impressum	10
Auftakt	12
Bezugsquellen	128
Stichwortsuche	129
Ausstieg	130



Die Zeichen stehen auf quattro.

Mit dem elektrischen Allradantrieb quattro weiterfahren, wo andere umdrehen.
Der rein elektrische Audi SQ8 Sportback e-tron*. Vorsprung fühlen.

Future is an attitude



Mehr auf [audi.de](https://www.audi.de)

*Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 28,2–25,3;
CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0. Für das Fahrzeug liegen nur
Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.
Weitere Hinweise unter [audi.de/DAT-Hinweis](https://www.audi.de/DAT-Hinweis).



quattro only



IMPRESSUM

HOW TO BE A MAN IST EINE SONDERPUBLIKATION VON

PLAYBOY

Deutschland

Verlag und Redaktion

Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München

Telefon: 0 89/92 58-19 72, Fax: 0 89/92 58-14 59, E-Mail: info@playboy.de; Internet: www.playboy.de

Chefredakteur: Florian Boitin

Stellv. Chefredakteur/Textchef: Philip Wolff

Art Director: Stefan Müller

Bildchefin: Corinna Beckmann

Pictorials Director: Kathrin Stadler

Pictorials: Natasa Mermer (stellv. Leitung)

Mobility und Lifestyle: Michael Brunnbauer (Leitung)

Senior Editor: David Goller

Textredaktion: Julia Haase, Philipp Nowotny (extern);
Linus Mürter (Praktikant), Joshua Schöffler (Praktikant)

Film & Unterhaltung: Mareike Opitz (extern)

Reportage: Alexander Neumann-Delbarre (extern)

Fashion Consultant: Ronald Becker (extern)

Grooming & Pflege: Mabel Neumann (extern)

Bildredaktion: Lara Kinnman

Grafik: Friederike Keup, Kilian Pöpsel (Auszubildender)

Senior Mediengestalter: Bojan Likic

Senior Editor Online: Nina Habres

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dirk Bader, Adrian Beul, Peter Butschkow,
Günter Keil, Michael Kneissler, Jan Kolbaum, Mathilda Münchenbach, Benjamin Pichelmann,
Marion Punschke, Maximilian Reich, Studio Schöttger, Brigitte Steinmetz

Repro: eupro Medientechnik GmbH

Schlussredaktion: Die Lektorey Madl – Ruschmann, München

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Florian Boitin;

Anschrift siehe Verlag und Redaktion. Playboy Deutschland ist ein Magazin der Kouneli Media GmbH.

KOUNELI

MEDIA

Geschäftsführer Kouneli Media GmbH: Florian Boitin, Myriam Karsch

Referentin der Geschäftsführung & Presseanfragen: Katharina Mross

Verlagsleitung: Myriam Karsch

Brand Director: Oliver Horn (extern)

Director Marketing: Elisabeth Schmidt

Director of Technology: Bojan Likic

Head of CRM: Michael Zgolik (extern)

Senior Publishing Manager: Sonja Ullmann

Senior Product Manager Digital: Yannic Riegger

Team-Assistenz: Liyel Baron, Maximilian Böhm, Nico Habres

Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de.

Head of Publisher Management: Meike Nevermann

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker

Vertrieb: Markus Cerny (Leitung); Lucas Lutz

Vertriebsfirma: MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim; www.mzv.de

Verlag: Kouneli Media GmbH

PLAYBOY INTERNATIONAL GROUP

Chief Business Development Officer, Consumer Products: Allison Kopcha

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dies gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf digitale Datenträger. Playboy Deutschland darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Playboy Deutschland und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Playboy Deutschland erscheint monatlich.

Einzelpreis: € 9,90 inkl. gesetzlich gültiger MwSt., PLAYBOY, PLAYMATE, PLAYMATE DES MONATS, PLAYMATE DES JAHRES, das RABBIT-HEAD-Design und FEMLINMARKE sind Marken von Playboy Enterprises International, Inc. und werden gemäß der erteilten Lizenz verwendet.

© 2023, soweit nicht anders vermerkt, by Kouneli Media GmbH.

Printed in Germany

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., ul. Pułuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Playboy (German) (USPS no. 323) is published monthly by Kouneli Media GmbH.

Known Office of Publication: Data Media (a division of Cover-All Computer Services Corp.),
2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.
Postmaster: Send address changes to Playboy (German), Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155.

E-Mail: service@roltek.com. Toll free: 1-877-776-5835



PLAYBOY-SERVICE

Abo-Service

Änderung von Konto- und
Adressdaten/Urlaubsnachsendung

Telefon: +49/(0)4 51/49 06-8 20

E-Mail: playboy@medienexpert.de

Anschrift: Playboy Kundenservice,

Kouneli Media GmbH,

Postfach 1145, 23600 Bad Schwartau

Datenschutzanfrage

Telefon: +49/(0)89/92 58-19 72

Fax: 0 89/92 58-14 59

E-Mail: datenschutz@kouneli-media.de

Playboy-Newsletter

www.playboy.de/newsletter

E-Mail: chefredaktion@playboy.de

Einzelheftbestellung

(Print & Digital)

shop.playboy.de

Leserservice & Leserbrief

Telefon: +49/(0)89/92 58-19 72

Fax: 0 89/92 58-14 59

E-Mail: info@playboy.de



Φ
BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830

RIVIERA



**YOU DON'T NEED A PASSPORT
TO SEE THE RIVIERA**
since '73

RIVIERA *baume-et-mercier.com*
Automatic, 42mm

10

— GROSSE — FRAUEN & MÄNNER ÜBER DIE ZUKUNFT

Wie wir leben wollen, was wir fürchten, überwinden oder wissen müssen: Das DENKEN ANS MORGEN lässt uns meist tiefer blicken – in die Welt und die Persönlichkeiten, die sie prägen



T.C. BOYLE
(*1948)

SCHRIFFSTELLER

*„Den Spaß
sollten wir nie
vergessen. Klar,
eines Tages
grätscht uns der
Tod dazwischen,
aber bevor
das passiert,
will ich noch
mehr Spaß“*



DOLLY PARTON
(*1946)

COUNTRY-MANGELIN

*„Glaub an
dich, aber
glaub bitte
schön auch an
irgendetwas,
das größer ist
als du selbst!
Und dann
lasst uns alle
zusammen
diese Welt ein
bisschen besser
machen“*

2

3

SEBASTIAN STEUDTNER
(*1985)
BIG-WAVE-SURFER

*„Mir gefällt das
Gefühl von Stillstand
nicht. Deshalb möchte
ich das meiste aus allem
herausholen, mich in
allem, was ich tue,
verbessern.“*



4

JOHN IRVING
(*1942)
SCHRIFFTSTELLER

*„Ich fürchte mich davon, dass ich eines
Tages Menschen zurücklassen werde.
Wobei ich dabei nicht an mich denke,
sondern wie sie damit umgehen.“*





5

NINA CHUBA

(*1998)

SÄNGERIN UND RAPPERIN

„Natürlich habe ich im Hinterkopf, dass mein Erfolg irgendwann mal weg sein könnte. Aber es macht mir keine Angst. Ich werde mein Glück trotzdem finden, denke ich.“

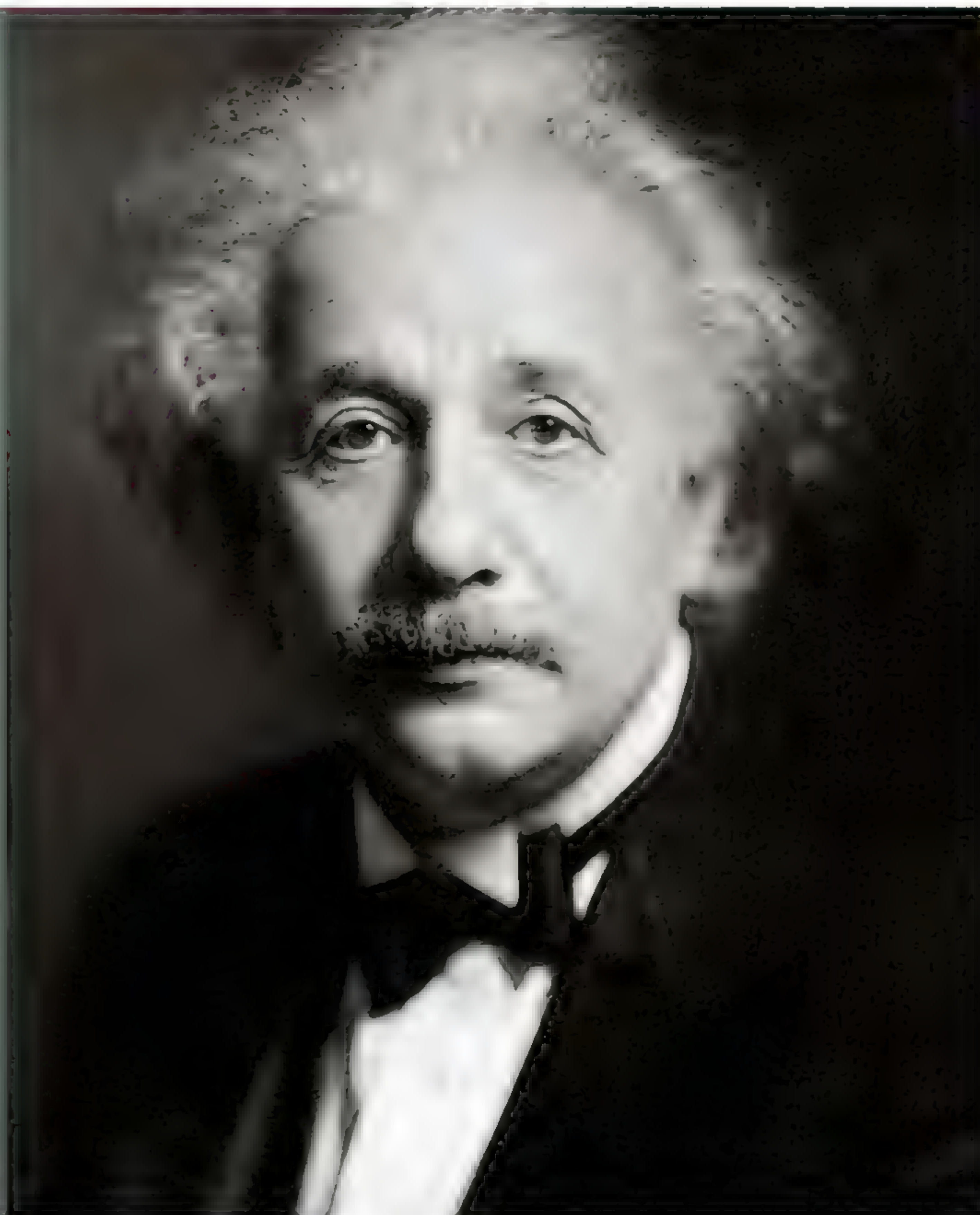
6

ALBERT EINSTEIN

(1879-1955)

PHYSIKER

„Alles ist vorherbestimmt, Anfang wie Ende, durch Kräfte, über die wir Menschen keine Gewalt haben.“





7

**ELEANOR
ROOSEVELT**
(1884-1962)
DE-THINK LADY
1933-1945

*„Die Zukunft
gehört denen,
die an die
Wahrhaftigkeit
ihrer Träume
glauben“*



HENNING BAUM
(1972)
SCHAUSPIELER

*„Wenn man
unsere Zivil-
gesellschaft als
Organismus
betrachtet,
dann braucht
es Humor, um
alles in Gang
zu halten“*



9

ELIZABETH YUKO
(*1983)
SOPHISTEN

*„Es gibt einen Grund,
warum Wahrsager vor
allem auf Jahrmärkten zu
finden sind: Über die
Zukunft zu spekulieren
ist einfach ein Spaß“*



10

ISABEL ALLENDE
(*1942)
SCHIFFFÄHRERIN

*„Wir glauben an die Fiktion
der Zeit, an Gegenwart,
Vergangenheit und Zukunft,
aber es kann auch sein, dass
alles gleichzeitig geschieht“*





Alles, was ein Mann ...

KÖNNEN

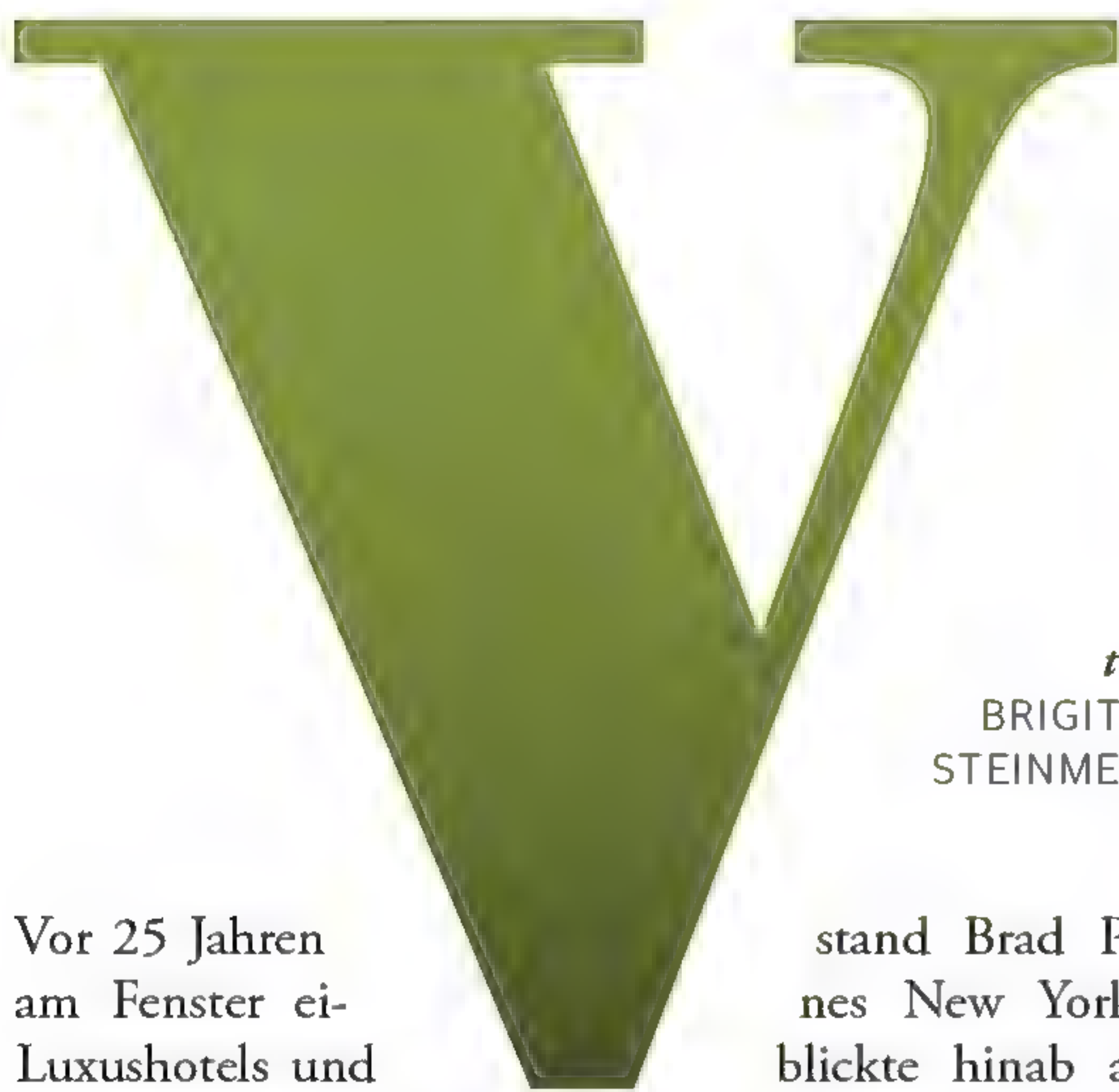
muss:

*Freundschaften und die eigene Psyche pflegen wie
Brad Pitt | Drinks mit Verstand mixen und
kredenzen | Neues wagen beim Whisky-Genuss
| Die Kunst des Rasens verstehen wie Speedski-
Weltmeister Simon Billy | Die eigenen Schwächen
im Alltag austricksen | Eine Leidenschaft zur
Profession machen wie Rennfotograf
Rainer Schlegelmilch | Den perfekten
Papierflieger falten*



Meister der Sinnsuchenden

Unzufriedenheit ist für ihn der ideale Grundzustand. Deshalb wird er nicht müde, sich die großen Fragen des Lebens zu stellen. Dabei ist HOLLYWOOD-STAR BRAD PITT den Antworten schon verdammt nah gekommen: fünf Lektionen in der Kunst, Erfüllung zu finden – auch wenn der Weg dorthin manchmal schmerzt



text
BRIGITTE
STEINMETZ

Vor 25 Jahren am Fenster eines Luxushotels und die Menschenmassen entlang Marathons liefen. „Sollten wir nicht lieber dort unten sein“, seufzte er, als er sich endlich zu seiner Besucherin umdrehte, „statt in diesem Hotelzimmer zu sitzen?“

Die Besucherin war anderer Ansicht, doch der Eindruck von Brad Pitt als Mann, der Antworten auf die großen Fragen des Lebens sucht, sollte sich einprägen. Beinahe empfand sie ein wenig Mitleid, dass er für den Film „Rendezvous mit Joe Black“ werben musste, statt im New York Marathon seine körperlichen Grenzen zu testen. Melancholie kroch unter der Tür durch.

stand Brad Pitt
nes New Yorker
blickte hinab auf
sen, die am Central
thon liefen.

Zwei Scheidungen, sechs Kinder und zwei Oscars später ist er immer noch auf der Suche. Aber anders als damals scheint sie ihn nicht zu frustrieren, sondern zu bereichern. Mit fast 60 ist er dem maskulinen Ideal näher als als junges Sixpack – und neugieriger denn je.

Schönheit kommt von innen

Pitt ging nie mit seinem Aussehen hausieren. Außer im PR-Auftrag für „Fight Club“, für den er sich blutig boxte in der heimischen Garage, hat er einen nie mit seiner Fitness-Routine belastigt. Keine Ahnung, wie viele Sit-ups es braucht, um mit Mitte 50 noch so ein Waschbrett zu zeitigen, wie Pitt es zuletzt ausführlich in „Once Upon A Time ... In Hollywood“ präsentierte. Keine Smoothie-Rezepte oder Diäten sind im Umlauf, im Gegenteil. Essen und Essenzubereitung seien ihm eine Last, sagte er einmal, reine Zeitverschwendung, und er wünschte, man könne seinen Körper einfach mit einer Pille vollmachen wie ein Auto an der Tankstelle. Als ihn US-Talkshow-Königin Oprah Winfrey einst fragte, wie es sei, als so schöner Mann unterwegs zu sein, guckte er sie an, als hätte sie ihm einen Hundehaufen in den Schoß geworfen. „Im Ernst?“, stöhnte er. Und sagte dann, sein Aussehen habe Vor- und Nachteile. Nachteil: Vieles würde ihm zu leicht gemacht. Das störe ihn. Er sei im Grunde nur zufrieden, wenn er unzufrieden sei.

Das war, lange bevor sein achtköpfiges Familienglück 2016 in tausend hässliche Schlagzeilen zersprang.



PITT-STOPS

Er hat Brangelina überlebt, dem Alkohol abgeschworen, Skulpturen geschaffen, in Mode und Kosmetik gemacht. Egal, was als Nächstes kommt: Der 59-Jährige wird dabei wieder völlig mit sich im Reinen sein. Denn in einer Kunstform macht ihm niemand etwas vor: sich selbst treu zu bleiben.



Akzeptiere deine Schwächen

Über die seit nunmehr sieben Jahre andauernde Scheidungsschlacht zwischen Angelina und Brad muss nichts mehr gesagt werden. In kurz: Auf dem Rückflug von Nizza nach Los Angeles brach an Bord des Privatflugzeugs Streit zwischen den Eheleuten aus, Wein wurde verschüttet, es kam zu Handgreiflichkeiten mit einem der älteren Jungs, fünf Tage später reichte Angelina die Scheidung ein. Seitdem ficht das Paar um Sorgerecht und die Anteile des französischen Weinguts Miraval, die Angelina frech an einen russischen Oligarchen verklopfte, statt sie, wie wohl vereinbart, ihrem Ex-Mann zu verkaufen.

Während sich die bunten Blättchen am Untergang des Hauses Jolie-Pitt weideten, stellte sich Brad seinen Dämonen. „Ich habe mein Privileg zu trinken verspielt“, erkannte er nach anderthalb Jahren bei den Anonymen Alkoholikern. Es ist bestimmt nicht leicht als trockener Alkoholiker mit einem Weingut in der Provence. Miraval, jenes 60-Millionen-Anwesen, das Brangelina zum Familienwohnsitz auserkoren hatte, wo die Kinder ungestört in den Parkanlagen spielen konnten, Angelina UN-Geschäfte aus ihrem von Pitt dekorierten Büro lenkte, während er glücklich durch die Reben stiefelte und den Weinbauern bei der Arbeit half. Hier unterschrieb er nach fünf Flaschen Rosé bei Quentin Tarantino; hier sollte er fortan nur noch Cranberry Juice mit Sprudel zu sich nehmen dürfen?

„Ich kann mich an keinen Tag seit dem College erinnern, an dem ich nicht getrunken oder Pot geraucht habe“, gestand er, frisch geläutert, der „New York Times“. Statt sich seinen Gefühlen zu stellen, habe er sich berauscht. „Ich glaube“, sagte er, „das ist Teil der menschlichen Herausforderung: Entweder rennst du vor deinen Gefühlen davon, oder du lässt sie zu und wächst daran.“

Seine Erkenntnisse nach Jahren der Psychotherapie: Meine Fehler gehören zu mir. Wer Schmerz aus dem Weg geht, verpasst das Leben. Was wehtut, macht am Ende einen besseren Menschen aus uns. Und: Verlust gehört zur Liebe.

Selbst seine Tattoos sind irgendwie tiefsinnig. Einen Ötzi hat er auf dem linken Unterarm: weil ihn die Gestalt an Gemälde seines Lieblingsmalers Egon Schiele erinnerte. Und ein Zitat des persischen Dichters Rumi: „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort, dort treffen wir uns.“ Dazu die Initialen seiner Kinder. Und ein Schutzgebet in Sanskrit.

Eine neue Brangelina-Situation wird es vermutlich nie mehr geben. Zu anstrengend. Ihre zwölfjährige Be-

ziehung war – selbst gemessen an Hollywood-Standards – der blanke Irrsinn, die vielen Kinder, das große Glück, die kaum aushaltbare Kombination aus Wohltätigkeit und Sex, Globetrotting und Glamour.

So was braucht kein Mensch noch mal. Seit dem bitteren Ende sah man wechselnde Brünette an seiner Seite, eine Kunstprofessorin war darunter und „Borchardt“-Wirt Roland Marys offene Ehefrau Nicole Poturalski. Aktuell soll Ines de Ramon seine feste Freundin sein, eine 32-jährige Schweizerin aus der Schmuckbranche, die mit einem Schauspieler aus der Serie „Vampire Diaries“ verheiratet war. Mit Ines urlaubt Brad auch mal in Cabo am Pool, statt wie mit Angelina von einem Krisengebiet zum nächsten zu hetzen. Brad Pitt wirkt entspannt wie ein Mann, der weiß, dass ihm nichts mehr passieren kann. Denn er hat vorgesorgt.

Finde deinen Clan

Nichts ist wichtiger für ein langes, glückliches Leben, haben zahllose Studien bewiesen, als ein gesundes soziales Netzwerk. Egal, ob aus Freunden, Nachbarn oder Kollegen. Pitt hat bekanntlich viele Freunde unter seinesgleichen: Tarantino, Fincher, Clooney & Co. Doch seine engsten Vertrauten fand er hinter den Kulissen. Von der 27 Jahre währenden Arbeitsbeziehung und Freundschaft zu seiner Maskenbildnerin Jean Black etwa erfuhr die Welt erst, als Pitt Anfang 2023 eine genderneutrale Hautpflegeserie aus Trauben auf den Markt brachte. „Le Domaine“, das Serum zu 385 Dollar, Flaschendesign by Brad Pitt. Bei der Lancierung musste er erklären, woher auf einmal sein Interesse an Kosmetik käme. Seine Make-up-Artistin hätte ihn darauf gebracht, erzählte er. Jean hätte dem mit Jugendakne Geplagten über die Jahre immer wieder Mittelchen empfohlen und ihn zur Gesichtspflege ermahnt. Jean war es auch, bei der er sich nach der Trennung versteckte – sie wohnt in einem unauffälligen Bungalow in Santa Monica. Die mütterlich wirkende Maskenbildnerin weiß nur Gutes über ihren Star zu sagen: „Brads Loyalität ist sehr selten in unserer Branche. Sein Manager ist sogar noch länger mit ihm zusammen als ich. Er ist einfach ein fantastischer Mensch.“

Letztes Jahr überraschte Pitt sie mit dem Umbau ihrer Garage zu einem schicken Gästehaus („Das Ding hat mich schon lange genervt“) unter der Aufsicht der TV-Show-Renovierungszwillinge „Property Brothers“. Es wurden auf beiden Seiten Tränen vergossen.

Große und kleine Gesten der Güte poppen immer wieder in Pitts zwischenmenschlichen Begegnungen auf. Wie er einem 94-Jährigen gratis Wohnrecht auf Lebenszeit gab, nachdem er mit steigender Kinderzahl alle angrenzenden Nachbargrundstücke zum Jolie-Pitt-Hauptwohnsitz in Los Feliz östlich von Los Angeles aufgekauft hatte. Der Alte lebte mietfrei in seinem Häuschen neben der Familienresidenz bis zu





BRAD-MEDLEY

1 Nach einem Streit reichte Angelina Jolie 2016 die Scheidung ein, Pitt und sie (L.) haben sechs gemeinsame Kinder. Nicht minder öffentlichkeitswirksam: Pitts frühere Beziehungen mit den Schauspielerinnen Jennifer Aniston und Gwyneth Paltrow. 2 Gemeinsam mit der amerikanischen Heilerin Sat Hari Khalsa gründete er das Label „God's True Cashmere“, dessen Aushängeschild luxuriöse Holzfällerhemden sind. Für Pitt nur einer von vielen Wegen, sich künstlerisch auszuleben. 3 Das tut er gern auch auf Château Miraval und dem zugehörigen Weingut, das er gemeinsam mit Angelina Jolie erwarb. 4 In diesem Jahr stand er für einen Formel-1-Film vor der Kamera, der 2024 bei Apple TV+ starten soll. 5 Zu seinen legendärsten Filmerfolgen zählen Tarantinos Krimi-Drama „Once Upon A Time ... In Hollywood“ (2019) und 6 „Fight Club“ (1999)

seinem Tod im Alter von 105 Jahren. Oder wie Pitt seinem alten Stunt-Double (aus „Fight Club“, „Troy“ und „Mr und Mrs Smith“) David Leitch seine Star-Power lieh, als der ins Regiefach wechselte: Obwohl er nur noch selten Popcornkino macht, tat Pitt seinem Kumpel Leitch den Gefallen, die Rolle des ausgelaugten Auftragskillers in „Bullet Train“ zu übernehmen.

Oder die Nacht, als er für seinen ersten Oscar als Producer nominiert war. Und lieber die Einladung zum Spaghetti-Essen bei seinem langjährigen Freund James Gray annahm. James Gray nennt Pitt einen Freund, seit der Hollywood-Star vor Jahrzehnten sein Erstlingswerk „Little Odessa“ gelobt hatte und die beiden beschlossen, irgendwann einmal was zusammen zu machen. Daraus wurde 2019 „Ad Astra“. Grays Frau, die als Einzige die Verleihung im Nebenraum verfolgte, sah, dass „12 Years A Slave“, produziert von Pitts Produktionsgesellschaft Plan B, den Oscar als Bester Film gewann. Der prestigeträchtigste Oscar, den es gibt für einen Produzenten. Wozu Pitt nur gesagt haben soll: „Oh, cool.“

In den bald 40 Jahren seines Schaffens als Schauspieler und später Produzent versuchte sich Brad Pitt neben-

her als Schmuckdesigner, Architekt, er entwarf Möbel, lernte beim britischen Bildhauer Thomas Houseago, Skulpturen zu formen (gut genug, um 2023 im Sara Hildén Art Museum in Tampere, Finnland, ausgestellt zu werden), und hat jetzt auch noch eine Kaschmirkollektion herausgebracht. Darunter Holzfällerhemden mit Knöpfen aus Heilsteinen. Kostenpunkt: um die 2000 Dollar. Sie waren sofort ausverkauft.

Man muss diesen kreativen Ausdrucksdrang bewundern. Kunst kann auch berauschen. Brad Pitt scherzt gerne, dass ihn die Schauspielerei langsam langweile und ihn bestimmt bald keiner mehr sehen wolle. So oder so darf er dem Alter entspannt entgegensehen. Sein Leben ist erfüllt.

Letzten Sommer beherbergte Pitt ein halbes Dutzend Freunde auf Schloss Miraval, und alle gingen ihren jeweiligen Talenten nach. Musik (im Studio Miraval haben schon Pink Floyd 1979

„The Wall“ aufgenommen), Malen, Bildhauerei, Mode. Abends hätten sich alle zum Essen und zu Gesprächen getroffen. Es war das Paradies. „Ich habe immer von

einer Künstlerkolonie fantasiert“, sagt Brad Pitt, und man ahnt, dass der Scheidungsstreit um Miraval auch deshalb so erbittert ist, weil es nicht nur um Wein und Champagner geht, sondern um einen Lebenstraum.

„Wie verbringen wir unsere Zeit, wofür mühen wir uns so ab, was wollen wir vom Leben?“, sind die Fragen, die ihn immer drängender umtreiben. Seine Erkenntnis: „Am Ende geht es nur um Gemeinschaft. Um Austausch. Geben und Nehmen.“

Danke deinem Glück

Viele Kollegen von Pitt behaupten, allein ihr Wille und „harte Arbeit“ haben zu ihrem Ruhm und Reichtum geführt. Andere glauben gar, sie seien „blessed“, gesegnet, von Gott auserwählt. Nur Pitt, der aus einer erzfrommen Familie in Missouri kommt, gibt zu, dass seine Karriere reines Glück war. Ein Lottogewinn.

Schaut man sich seine jüngeren Geschwister an, Doug und Julie, muss man ihm zustimmen. Die Ähnlichkeit ist unverkennbar, beide haben die volle Unterlippe ihres berühmten Bruders und die verschmitzten Augen, aber bei der Verteilung der Wangen- und Kinnpartie hat Gott gezeigt. Die beiden sehen aus wie die braven Kirchgänger, die sie sind. Bemerkenswert,

dass sie nie aus Missouri herausgekommen sind. Noch bemerkenswerter, dass keiner von beiden je versuchte, sich im Glanz des großen Bruders zu sonnen.

Keanu Reeves' Schwester arbeitet als dessen Assistentin, Tom Cruise ließ sich von seiner Schwester managen, Johnny Depps Schwester verwaltet die Finanzen, Leonardo DiCaprio fragt immer noch Mama um Rat. Dagegen hat man Pitts Schwester Julie noch nie bei einem Event gesehen und seinen Bruder Doug nur selten. Nicht weil die Familie zerstritten wäre, davon zeugen Bilder von Familienfesten auf Julies Instagram-Account, die eindeutig im Garten der Pitt'schen Strandvilla bei Santa Barbara aufgenommen sind – nur der Hausherr ist nie im Bild. Weil *BRAD PITT*, der Hollywood-Star, so fehl am Platz wäre in Julies Fotogalerie wie sie auf dem roten Teppich.

Es kann nicht einfach gewesen sein, aus einem konservativen Baptistenhaushalt nach Hollywood auszubre-

chen. Und es erklärt vielleicht, warum der aus der Art geschlagene Sohn so unermüdlich ist. Eine Art „survivor's guilt“. Warum ich? Er war nur ein paar hundert Chromosomen und eine kantige Kinnpartie von einem beschaulichen Leben in Springfield/Missouri entfernt.

Im Rückblick ist es bloß eine amüsante Anekdote, wie er mit 22 in seinem alten Datsun mit 325 Dollar in der Tasche in L.A. aufschlug. Den Eltern hatte er erzählt, er wolle Art Director bei einem Magazin werden. Glaubhaft. Immerhin hatte er ein paar Semester Journalistik studiert. Einfach kann es nicht gewesen sein.

Jahre vergingen, in denen er seine Schauspielstunden finanzierte, indem er Stripperinnen durch die Stadt chauffierte und, als Huhn kostümiert, für Chicken Nuggets Werbung machte. Die fromme Familie ahnte nichts.

Der Höhepunkt seiner frühen Karriere war ein Auftritt in der Fernsehserie „Dallas“, wo er, wortarm, doch lecker anzusehen, im Heu herumtollte. Das Vorspiel zu „Thelma & Louise“.

Lass dein inneres Mädchen zu

Regisseur Ridley Scott findet, der Moment, in dem Pitt mit dem Föhn auf Geena Davis zielt, sei das Ende von William Bradley Pitt aus Missouri gewesen und die Geburt von *BRAD PITT*. Der Kultfilm von 1991 markierte aber noch etwas Wichtigeres.

Die Szene, für alle, die „Thelma & Louise“ nicht vor Augen haben, ist in der Mitte des Films, als J.D. (Brad Pitt) unter dem lüsternen Blick von Geena Davis einen Reiseföhn aus seinem Hosenbund zieht und damit herumwedelt wie mit einer Knarre. Die gegensätzliche Botschaft dieser Geste – der feminin besetzte Haartrockner gegen die phallische Pistolensymbolik – ist entscheidend für das Image, das Brad Pitt verkörpern sollte. Die Rollen waren vertauscht. Seine Bereitschaft, sich zum Objekt zu machen, gefiel Frauen und beunruhigte Männer, besonders die mächtigen Männer in Hollywood, die ihn als Schauspieler nicht ernst nahmen. Er musste sich erst über sich lustig machen (wie in „Snatch“), bevor sie über seinen Sex-Appeal hinwegkamen. Bis heute hat Pitt keinen Oscar für die beste männliche Hauptrolle gewonnen. Eddie Redmayne dagegen schon. Just sayin'.

Brad Pitt ließ sich nicht nur im Film auf die weibliche Rolle ein, auch privat hatte er offenbar kein Problem damit, sich seinen jeweiligen Partnerinnen anzupassen. Er frisierte sich wie Gwyneth Paltrow, trug Partnerlook mit Jennifer Aniston, folgte Angelina nach Afrika. Seiner Männlichkeit tat das keinen Abbruch. Im Gegenteil. In den frühen 90ern, als Harvey Weinsteins Macht als Oscar-Macher so groß war, dass sich keiner was gegen seine Übergriffe zu sagen traute, war Brad Pitt einer der wenigen, die es mit ihm aufnahmen.

**WERKSEINSTELLUNG:
BODENHAFTUNG**

William Bradley Pitt wurde 1963 in Oklahoma geboren und wuchs in einem konservativen Baptistenhaushalt auf. Zu seinen Geschwistern pflegt er noch heute enge Bande genauso wie zu zahlreichen prominenten und unbekannten Freunden, denen er seit Jahrzehnten die Treue hält



**„Prügeln
auf dem
Spielplatz
war die einzige
Art von
Konfrontation,
die ich
kannte“**

Brad Pitt

Ihm gar Prügel androhte, wenn er nicht die Finger von seiner Freundin Gwyneth ließe, die angewidert, doch abhängig war (Weinstein produzierte zwei Filme, in denen Paltrow die Hauptrolle spielen sollte).

„Och, ich war nur ein Junge aus den Ozarks“ (dem Hinterwald von Missouri), sagte Pitt, als ihn die „New York Times“-Reporterinnen, die den Weinstein-Skandal aufgedeckt hatten, lobend erwähnten. „Prügeln auf dem Spielplatz war halt die einzige Art von Konfrontation, die ich kannte.“ Pitt war schon authentisch, bevor das zum Modeattribut verkam.

„Mein Vater ist bettelarm aufgewachsen“, sinnierte Pitt in einem seiner letzten Fernsehinterviews, bevor der Schauspielerstreik alles lahmlegte in Hollywood. „Was ihn antrieb, war, dass wir es einmal besser haben. Ich frage mich, was ich tun kann, damit meine Kinder es besser haben.“

Die Frage ist längst beantwortet. Mach's wie Daddy. 



KÖNNEN | COCKTAILS

GEIST IN GLASERN

*Wie Sie Ihren Gästen diese FÜNF DRINK-KLASSIKER
perfekt servieren? Mit der richtigen Geschichte ...*

text JAN KOLBAUM



MARTINI
Der James-Bond-Drink

MARTINI „Dukes Bar“ London

Der spitze Martini-Kelch mit der aufgespießten Olive ist längst ein universelles Bar-Symbol. Genauso kennt jeder weltweit den James-Bond-Spruch: „Geschüttelt, nicht gerührt!“, den Autor Ian Fleming schon in den ersten Bond-Roman 1953 schrieb. Die Idee kam ihm dem Vernehmen nach im Londoner „Dukes“-Hotel. Was er im Namen von 007 so individuell behandelt wissen wollte, ist eine Mischung aus Wodka oder Gin und trockenem Wermut. Heutzutage wird ein Martini oft zu lieblich gemixt (süßer Wermut), das ist natürlich falsch. Richtig wird's im „Dukes“ gemacht: Dort wird das mit Dry Vermouth benetzte Glas am Tisch mit gefrostem Gin aufgefüllt – und gut ist. Wie trocken muss ein perfekter Martini sein? Natürlich ist das Geschmackssache. Fleming-Zeitgenosse Winston Churchill

hatte dazu seine eigene Meinung: „Der trockenste Martini ist eine Flasche guten Gins, die mal neben einer Wermutflasche gestanden hat.“

ZUBEREITUNG

Jeder kultivierte Gastgeber sollte in der Lage sein, seinen Gästen einen Martini anzubieten. Obwohl nur wenige Zutaten benötigt werden, gibt es nicht das eine Rezept. Im Laufe der Zeit wurde der Martini immer „trockener“: Als der Dry Martini 1904 erstmals beschrieben wurde, war das Mischungsverhältnis Gin zu Wermut noch zwei zu eins. Ernest Hemingway bevorzugte später die Variante 15 zu eins. Aber hier geht es um den speziellen Dry Martini aus der „Dukes Bar“, in der Bond-Autor Fleming verkehrte. Genau genommen besteht die erfreulich übersichtliche Rezeptur nur aus:

6 cl Dry Gin | 1 cl Wermut | der Zeste einer Bio-Orange als Deko, oder wenn Sie's klassisch mögen: 1 Olive

*Gin und Wermut in ein Rührglas mit Eiswürfeln geben, gut umrühren und in eine eisgekühlte Martini-Schale abseihen. Klassisch wird ein Martini im Rührglas gerührt, da sich die Spirituosen leicht verbinden und der Drink im Glas klar bleibt. James Bond mochte das mit dem Rühren nicht, er bevorzugt seine Martinis in einem Cocktail-Shaker geschüttelt. Dadurch wird der Drink zwar schneller kalt, ist aber im Glas zunächst milchig-trüb und klärt sich erst mit der Zeit – vorausgesetzt, man wartet lange genug ab. Erwähnt werden sollte, dass es auch eine Variante des Dry Martini aus dem „Dukes“ namens **Vesper** gibt. Das war auch so eine Erfindung von Ian Fleming, und sie geht so:*

4,5 cl Gin | 1,5 cl Wodka | 0,75 cl Lillet Blanc | die dünne Zeste einer Zitronenschale

MOJITO
Einer der Lieblingsdrinks
Ernest Hemingways



MOJITO „La Bodeguita del Medio“ Havanna

Ist ja klar: Auch mit dem populärsten aller kubanischen Cocktails hat der passionierte Barbesucher Ernest Hemingway etwas zu tun. Mehr als 20 Jahre lang lebte und arbeitete der Abenteurer und Literat auf Kuba. Überliefert ist: Schon morgens um sechs setzte er sich an den Schreibtisch, um möglichst früh sein Arbeitspensum erledigt zu haben. So ab Mittag war dann Zeit für die „Bodeguita“. Sein Motto: „Done by noon, drunk

by three.“ Sein Lieblings-Drink damals: der Mojito („Mojo“ heißt im Voodoo-Jargon „etwas verzaubern“). Wie stets bei Cocktails gibt es auch beim Mojito jede Menge Variationen, immer aber ist er mit weißem Rum, Limettensaft, weißem Rohrzucker und – ganz wichtig! – frischer Minze. Was viele nicht wissen: Bei der Minze kann man enorm viel falsch machen. Keinesfalls ist es gut, die übliche Pfefferminze zu nehmen, viel besser: Hierbabuena, die Hainminze. Sehr sinnvoll, dass sie auch Hemingway-Minze genannt wird. Übrigens: In der „Bode-

guita“ hängt eines der unumstößlichen Hemingway-Postulate an der Wand: „My Mojito in La Bodeguita, my Daiquiri in El Florita“ – aber das ist dann ein anderer Drink in einem anderen Lokal. Und eine ganz andere Geschichte.

ZUBEREITUNG

50 ml kubanischer Rum (weiß) |
30 ml Limettensaft (frisch gepresst)
| 7 frische Minzblätter | 3 TL
Rohrzucker (weiß) | 40 ml Sodawasser
| Eiswürfel (grob zerstoßen)

1 Zunächst die Limette auspressen, zusammen mit dem Zucker und den Minzblättern in ein Longdrinkglas geben und umrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Minze dabei nicht zu sehr zerkleinern! **2** Anschließend den Rum dazugeben und einige Minuten stehen lassen. Der Alkohol löst dabei weitere Aromen aus der Minze. **3** Die zerstoßenen Eiswürfel ins Glas geben und mit Sodawasser auffüllen. Noch einmal vorsichtig umrühren. **4** Für die Garnierung einen Minzstängel in die Hand legen, anklatschen, um die ätherischen Öle freizusetzen, und ins Glas geben. Mit einem Strohhalm servieren.



BELLINI
Benannt nach dem
Maler Giovanni
Bellini

BELLINI „Harry’s Bar“ Venedig

„Harry’s Bar“ in Venedig ist first class. Auch die Preise. Aber wenn man schon mal da ist: Ohne Bellini geht hier gar nichts. Der Londrink besteht aus nur zwei Zutaten: Champagner und Pfirsichmark. Benannt ist er nach dem italienischen Renaissancemaler Giovanni Bellini, weltweit verehrt als Begründer der berühmten venezianischen Malschule. Der Schöpfer des Drinks, Giuseppe Cipriani, eröffnete „Harry’s Bar“ 1931 (ein befreundeter Amerikaner, der ihm das Geld und damit auch den Namen für die schöne Neugründung gab, hieß Harry) und kreierte den Bellini aus Anlass einer Gemäldeausstellung. Schon bald wurde die Bar Treffpunkt der Reichen und Berühmten: Hier tranken Charlie Chaplin und Woody Allen (einigermaßen dezent) und Truman Capote mit Orson Welles (eindrucksvoll konsequent), speisten Greta Garbo und Maria Callas, schmuschte Tom Cruise mit Nicole Kidman und prügelte sich Scott Fitzgerald mit Ernest Hemingway. Angeblich haben mal Monarchen aus vier verschiedenen Ländern gleichzeitig im Gastraum gespeist. Jeder an seinem eigenen Tisch natürlich. Noch

heute ist Arrigo Cipriani, der Sohn des Gründers, der Chef vor Ort. Er ist inzwischen 91 Jahre alt, hin und wieder aber noch in der Bar präsent. Seine dringende Empfehlung: das Pfirsichpüree bitte immer nur gefroren – und den Champagner natürlich eisgekühlt!

ZUBEREITUNG

100 ml Champagner
| 30 ml frisch pürierte
Weinbergpfirsiche | wer mag:
1 Pfirsichschnitz als Deko

Das weiße Fruchtpüree in ein Sekt- oder Cocktailglas füllen, unter Rühren den Champagner (oder sehr guten Prosecco) dazugeben. Beides, Püree und Champagner, muss eiskalt sein, sonst kann nicht die typische Bellini-Konsistenz mit der „Krone“ entstehen. Und wenn es gerade keine frischen Pfirsiche gibt: Tiefgekühlt findet man Püree (zum Beispiel von Boiron oder Ponthier) in Feinkostläden – und sogar bei Metro. Und wer’s ganz besonders stilecht machen möchte: In „Harry’s Bar“ wird in Wassergläsern serviert.



SIDECAR Hotel „Ritz“ Paris

Die Idee zu dem Drink aus Cognac, Cointreau und Zitronensaft hatte in den 1920er-Jahren der Schotte Harry MacElhone. Aber warum kostet die edelste Variante 1500 Euro pro Glas? Nun, es ist jene, die „Ritz“-Chefbartender Colin Peter Field erfand: In dem Fall muss es Cognac sein, der noch vor 1865 in die Fässer kam. Das sei wichtig wegen einer danach aufgetretenen Reblausplage, heißt es. Die habe all die wunderbaren Weinreben zerstört, die zuvor Geschmack und Güte der Trauben bestimmten. Alles, was danach angebaut wurde, ist nach dem Urteil von Connaisseurs unbrauchbar für einen Sidecar in der „Bar Hemingway“ (benannt nach einem gern gesehenen Stammgast früherer Jahre) des feudalen Hotels „Ritz“ in Paris. Nun sind natürlich alle sehr gespannt, wie lange der

Cognac-Vorrat wohl noch reicht. Besser, man fährt recht bald mal nach Paris.

ZUBEREITUNG

5 cl Cognac („Ritz Fine Champagne 1865“) | 3 cl Cointreau | 2 cl Zitronensaft | Eiswürfel | Orangenzeste

Cocktailglas mit Eiswürfeln kühlen und beiseitestellen. Alle Zutaten werden mit reichlich Eis in einem Shaker geschüttelt, bis der Drink gut durchgekühlt ist. Eiswürfel aus dem Glas entfernen und den Cocktail durch ein Barsieb hineingießen. Wer mag, kann das Ganze noch mit einer Orangenzeste garnieren. Und wer es gern süßer hätte, taucht den benetzten Glasrand in superfeinem Zucker. In diesem Fall sollte man aber nicht unbedingt den mittlerweile fast 160 Jahre alten „Ritz“-Cognac verwenden.

BLOODY MARY „Harry’s New York Bar“ Paris

Und wenn’s doch mal ein Cocktail zu viel war: Dieser hilft prima gegen Kater. Angeblich. Kriert wurde er vom Schotten Harry MacElhone, dem ersten Barkeeper der 1911 für die Exil-Amerikaner gegründeten Bar nahe der Pariser Oper, die noch heute seinen Namen trägt. Schon in den 20er-Jahren war sie Anlaufstelle von Berühmtheiten aus Film, Literatur und Society: Rita Hayworth, Coco Chanel und der Duke of Windsor gingen hier ein und aus, George Gershwin schrieb hier sein berühmtes „Ein Amerikaner in Paris“. Und natürlich dabei: Ernest Hemingway. Seine Frau Mary hatte ihm einmal strengstes Alkoholverbot auferlegt. Also bat er den Bar-

keeper Harry um einen Cocktail, der weder nach Alkohol aussah noch roch. Klappt bis heute.

ZUBEREITUNG

1 Stange Staudensellerie (ca. 20 cm lang) | Eiswürfel | 5 cl Wodka | 1 cl frisch gepresster Zitronensaft | 1 BL Worcestershiresauce | 2–4 Tropfen Tabasco | 1 Prise Selleriesalz | 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer | 15 cl Tomatensaft

Den Staudensellerie waschen und trocknen. Das Rührglas mit acht Eiswürfeln füllen. Wodka, Zitronensaft, Worcestershiresauce, Tabasco, Selleriesalz, Pfeffer und Tomatensaft dazugeben und alles so lange mit dem Barlöffel verrühren, bis das Glas beschlägt. Dann durchs Barsieb in ein Longdrinkglas gießen. Die Selleriestange ins Glas stecken.



BLOODY MARY
Hemingways Rettung
in Paris



MAK-HERR
Rob Samuels ist Whiskybrenner in
vierten Generation. Dabei unterbreitete
er mit Maker's Mark ein neues B-Camp-
ausgezeichnete Whisky-Schmecker. Als bester
Whisky-Welt 2013. Nachbrennung 1992.

KÖNNEN | WHISKY

„EIN GLAS WHISKY MIT FREUNDEN IST IMMER ETWAS BESONDERES“

*Vor rund 70 Jahren erfand Bill Samuels Sr. mit
Maker's Mark den Kentucky-Bourbon neu.
Heute führt die Firma sein Enkel ROB SAMUELS.
Auch er geht neue Wege und stellt nun mit dem
„Cellar Aged“ den ersten länger gereiften
Whisky der Marke vor*

M

**aker's Mark ist da-
für bekannt, vieles
anders zu machen
als die Konkurrenz.
Mr Samuels, wie
kommt es zu dieser
Familientradition?**

Schon etwa 160 Jahre vor der
Gründung von Maker's Mark hat
meine Familie Whisky hergestellt.
Allerdings gab es bis zu Maker's
Mark keinen Premium-Bourbon in
den USA. Ich glaube, meine Groß-
eltern brauchten eine Menge Mut,
um mit den Traditionen zu bre-
chen. Sie wollten etwas schaffen,
auf das sie stolz sein konnten.

Was war ihre Philosophie?

Anfangs hatten sie nicht einmal
einen Namen. Als sie 1952 mehre-
re Hundert Hektar Land kauften,
zählte für meinen Großvater nichts
anderes als die Geschmacksvision.
Er wollte wissen, ob es möglich war,
einen cremigen, ausgewogenen,
vollmundigen und hochwertigen
Bourbon herzustellen. Im Rahmen
der Gesetze der Bourbon-Her-
stellung machte er alles anders als
die anderen: von der Auswahl des
Getreides über die Nutzung eines
eigenen Hefestamms bis zu Beson-
derheiten bei der Verarbeitung und
der Destillation sowie der Reifung
des Whiskys. Alles wurde dem Ge-
schmack untergeordnet. Nachdem
die ersten Fässer hergestellt und ins
Lagerhaus gebracht waren, wartete

er geduldig Monat für Monat da-
rauf, dass sein Bourbon reifte, bis
er schmeckte.

**Ihre Großmutter spielte eine wich-
tige Rolle bei der Gründung der
Marke, richtig?**

Ja, zwar ist Whisky auch heute
noch ein männerdominiertes Ge-
biet. Aber meine Großmutter stand
im Mittelpunkt der Vision. Sie
überlegte sich den Namen, entwarf
die Flasche, die zur Vision meines
Großvaters passte. Sie besaß eine
Sammlung englischen Zinnge-
schirrs und sprach viel über dieses
feine, handgefertigte Zinn. Alle
Hersteller hatten auf den Teilen
ihre Zeichen hinterlassen. Davon
ließ sie sich zu unserem Whisky-
Namen inspirieren: The Mark of
the Maker, the Maker's Mark.



IM KELLER GEREIFT
Für die Lagerung und Reifung des „Cellar Aged“ baute Maker's Mark eigens einen besonderen Keller. Im Kalkstein herrschen ideale klimatische Bedingungen, um dem Bourbon seinen gewünschten Geschmack zu verleihen.



Wie kommt es eigentlich, dass Sie als US-amerikanische Marke Whisky ohne e schreiben?

Meine Großmutter buchstabierte es wie die schottischen Destillateure, um daran zu erinnern, dass unsere Familie von den Samuels aus Schottland abstammt, wo diese vor Hunderten von Jahren Getreide angebaut und destilliert hatten. Sie bestand auch darauf, dass jedes Etikett auf jede Flasche von Hand geklebt und jede Flasche von Hand in rotes Siegelwachs getaucht wird. So ist jede Flasche einzigartig.

Auch Sie gehen jetzt mit dem „Cellar Aged“ neue Wege. Einen solchen Whisky gab es von Maker's Mark bisher nicht. Bisher reifte Maker's Mark nicht länger als circa sechs Jahre. „Cellar Aged“ ist hin-

gegen ein Blend aus elf- und zwölfjährigem Bourbon ...

Obwohl sie nicht mehr bei uns sind, war es die Vision meiner Großeltern, die uns die Richtschnur für diesen Bourbon gab. Wir hätten wie jede andere Brennerei auf der Welt die Fässer auch einfach Jahr für Jahr im Lager stehen lassen können.

Aber wenn er zu lange im Fass verweilt, wird er übermäßig tanninhaltig und gerät aus dem Gleichgewicht.

Wenn ich es richtig verstanden habe, haben Sie für den richtigen Geschmack extra Teile Ihres Geländes gesprengt und einen Keller gebaut. Warum?

Die Fässer, die das klassische Destillat der Brennerei enthalten, verbleiben zunächst etwa sechs Jahre lang in traditionellen Bourbon-Lagerhäusern, wo sie dem Klima Kentuckys und seinen extremen Temperaturschwankungen standhalten, bis sie ihre volle Reife erreicht haben. Dann werden die Fässer in unseren neuen Kalksteinkeller gebracht, wo sie weitere fünf bis sechs Jahre reifen, bevor sie verschnitten und abgefüllt werden. Die Lagerung im natürlichen Kalksteinboden sorgt für eine konstant kühle Umgebung und verlangsamt die Auswirkungen der Tannine, fördert aber zugleich die gewollten oxidativen Noten, die sich während der Reifung entwickeln. So erreicht der Bourbon einen vollmundigen, dunkleren Geschmack mit Tiefe, ohne dabei Bitternoten zu entwickeln.

Hatten Sie irgendwelche Bedenken, mit der Tradition der Herstellung zu brechen?

Nein, aber es war eine Herausforderung. Ich fragte mich, wie man als traditionsreiches Unternehmen weiterhin innovativ agieren kann.

Es gibt viele Trends oder kurzfristige Entwicklungen, denen wir hinterherlaufen könnten. Aber wir haben eine langfristige Vision, und alles folgt dem Grundgedanken des Gründers. Wir wollen die kulturell reichhaltigste, lebenswerteste und umweltfreundlichste Heimat-Marke der Welt sein. Daran muss sich auch jedes Produkt messen lassen.

Das klingt allerdings nach einer Menge Arbeit.

Es gibt bestimmte Aspekte des Tagesgeschäfts, die ich nicht so sehr liebe wie andere Dinge, aber mein Ziel ist es, exzellente Arbeit zu leisten. Das erfordert großes Engagement von allen Beteiligten. Es kann anstrengend sein, aber es fühlt sich nicht wie Arbeit an.

Sie reisen um die Welt, und überall, wohin Sie gehen, sind in Bars und Restaurants Ihre Flaschen zu sehen. Wie fühlt sich das für Sie an?

Es macht mich stolz, die Flaschen an wunderschönen Orten zu sehen. Genau so, wie wir sie immer noch herstellen: mit der gleichen Liebe zum Detail wie am ersten Tag. Wir begannen mit einer Person, die die Flaschen von Hand ins Siegelwachs eintauchte. Im ersten Jahr haben wir 4500 Flaschen von Hand versiegelt. Dieses Jahr werden wir 28 Millionen Flaschen von Hand versiegeln. 1952 habe wir mit elf Teammitgliedern angefangen, heute haben wir 380 Teammitglieder, und fast alle lieben und respektieren diese Marke genauso wie ich. Dazu braucht es eine höchst engagierte, leidenschaftliche Gruppe von Menschen, die ein unerschütterliches Engagement für Qualität mitbringt.

Es gibt diese weltweite Whisky-Faszination. Woher kommt die Ihrer Meinung nach?

Ich denke, es sind der Charakter und die Vielseitigkeit von Whisky. Man kann ein Glas Whisky mit Freunden genießen, und es ist immer ein besonderes gemeinsames Erlebnis. 

text DAVID GOLLER



KÖNIG DER RACER
So schnell wie Simon Billy, 31, fuhr noch nie jemand auf Skiern einen Berg hinab. Die Strecke, auf der er im französischen Vars seinen Weltrekord aufstellte, kennt Billy wie kein anderer. Muss er auch. Er nennt sie „ein Monster“



KÖNNEN | RICHTIG GAS GEBEN

„DU SPIELST MIT DEINEM LEBEN“

Der Franzose SIMON BILLY ist der schnellste Skifahrer der Welt.
Uns verrät er, wie sich 255,5 km/h auf der Piste anfühlen –
und was er aus einem üblen Crash über die
Kunst des Rasens gelernt hat

text **MAXIMILIAN REICH**



Simon, Sie haben im März 2023 bei der Speedski-WM einen neuen Geschwindigkeitsrekord aufgestellt. Auf Ihrer Heimatpiste im französischen Vars erreichten Sie 255,5 km/h. Wie fühlt es sich an, in diesem Tempo einen Berg hinabzurasen?

Das kann man nicht beschreiben, das ist einfach unglaublich. Wenn ich mit 255 km/h die Piste runterfahre, fühle ich mich lebendig. Es ist wie eine Droge. Im Helm herrscht komplette Stille, ich höre gar nichts. Man hat das Gefühl, die Zeit bleibe stehen. Das ist so cool, es bläst dir den Kopf weg.

Sieht man dabei überhaupt was?

Praktisch nichts. Man hält die ganze Zeit den Kopf nach unten, um den Luftwiderstand möglichst gering zu halten, damit man keine Geschwindigkeit verliert. Ich sehe vielleicht, was 15 Meter vor meinen Fußspitzen ist, weiter nicht. Aber ich könnte die Strecke in Vars auch mit geschlossenen Augen fahren und wüsste immer, wo ich gerade bin. Seit ich ein kleines Kind war, fahre ich diese Strecke.

Was geht einem währenddessen durch den Kopf?

Ich bin nur darauf fokussiert, was ich zu tun habe. Den ersten Abschnitt darfst du auf keinen Fall vermasseln, zum Beispiel indem du mit den Kanten in den Schnee kommst, weil du hier die Geschwindigkeit aufbaust. Wir beschleunigen von 0 auf 200 km/h in unter sechs Sekunden. Im zweiten Teil der 1200 Meter langen Strecke spannst du die Muskeln an, musst dir die Kraft aber gut einteilen, weil: Dann kommt der dritte Abschnitt. Da nimmst du

einen letzten Atemzug, und dann hältst du die Luft an und machst dich ganz steif. Der Schnee und der Wind zerren an dir und versuchen, dich aus der Bahn zu bringen. Dagegenzuhalten ist wahnsinnig anstrengend.

Könnte man zur Not bremsen?

Nein, das ist unmöglich, da musst du durch. Das ist der Grund, warum dieser Sport so verrückt ist. Sobald du auf der Strecke bist, gibt es kein Zurück mehr. Es ist, als ob man in einem Zug sitzt und bis zur nächsten Station fahren muss. Wenn du versuchst, einen Schlenker zu fahren oder zu bremsen, oder wenn du einen Fehler machst, tritt die Strecke dir in den Hintern. Mir ist das einmal passiert. Das Gefühl muss ich nicht noch mal erleben.

Was war passiert?

Das war 2017. Ich war jung und zu sehr von mir selbst überzeugt. Die Strecke war nicht ideal an dem Tag, und ich hätte es langsamer angehen müssen. Stattdessen hab ich's ignoriert und nur daran gedacht, möglichst schnell zu fahren. Dann fuhr ich mit der Kante meines linken Skis in einen kleinen Schneehaufen und stürzte. Bei 230 km/h.

Klingt übel ...

Ich habe mir das Knie gebrochen, meinen Knöchel, die rechte Hand und meinen Ellbogen. Ich verbrachte acht Monate in der Reha. Meinen linken Arm kann ich immer noch nicht ganz durchstrecken. Das wird wohl nie mehr gehen, aber das ist egal. Das Wichtigste für uns Skifahrer sind die Knie und die Beine, und die sind in Ordnung. Der Kopf war das größte Problem.

Wieso?

Ich hatte einfach Angst, wieder zu fahren und noch mal zu stürzen. Es war schrecklich. Ich dachte, ich wäre nie wieder in der Lage, Speedski zu fahren.

Wie haben Sie die Angst besiegt?

Ich stand am Start und wusste, ich habe nur zwei Optionen: Entweder gehe ich jetzt nach Hause, und

das war's dann für immer – oder ich trete mir in den Hintern und fahre einfach los. Acht Wochen nach der Reha bin ich wieder gefahren. Der Unfall ist immer noch in meinem Kopf, aber er hat mich stärker gemacht.

Inwiefern?

Vor dem Unfall war ich zu sorglos. Ich hielt mich für einen der besten Skifahrer der Welt und habe das Fahren einfach genossen. Aber glaub mir, wenn du einmal bei so hohem Tempo gestürzt bist, willst du das nicht noch mal erleben. Ich habe meine Lektion auf die harte Tour gelernt. Ich nehme die Sache jetzt sehr viel ernster, meine Vorbereitung ist viel besser. Ich mache jeden Tag Work-outs und bin total fokussiert, wenn ich auf den Skiern stehe. Trotzdem kann es immer passieren, dass ich noch mal stürze. Das Risiko musst du eingehen, wenn du den Rekord brechen willst. Du spielst mit deinem Leben. Das ist Teil des Spiels.

Warum ist Ihnen der Rekord so wichtig?

Seit meiner Kindheit war es mein Traum, den Rekord zu brechen. Egal, was passiert. Nur ganz wenigen Menschen gelingt das. Mein Vater war einer von ihnen. Und wenn er von dem Gefühl erzählt hat, wusste ich: Das muss ich auch erleben.

In welchem Alter begannen Sie mit dem Speedski?

Als kleiner Junge war ich immer an der Strecke und hab zugeguckt, wenn mein Vater gefahren ist. Sein Latex-Anzug sah so cool aus. Mit sechs Jahren habe ich dann auch angefangen. Da fuhr ich etwa 80 oder 90 km/h. Meine kleinen Brüder sind heute neun und zehn Jahre alt, die fahren jetzt mit 130 km/h (*lacht*).

Und wie finden Ihre Eltern das?

Meine Mutter hasst Speedski. Sie findet es zu gefährlich und kommt nie zu einem Rennen. Aber mein Vater ist glücklich. Er trainiert mich und hat mir Schritt für Schritt alles



beigebracht. Seit ich ein Kind war, bin ich ein Speed-Monster (*lacht*).

Sie sind nun Weltrekordhalter, haben das Gefühl erlebt, von dem Ihr Vater sprach. Also könnten Sie doch jetzt aufhören ...

Solange mein Körper dazu in der Lage ist, will ich versuchen, noch schneller zu fahren. Ich will der erste Mann sein, der die 260-km/h-Marke knackt. Das ist ganz sicher möglich. Während des Weltrekords spürte ich, das geht noch schneller. Und wenn wir am Start einen Tower bauen würden, könnte man auch die 270 km/h erreichen, ganz sicher. **Sie haben den sieben Jahre alten Rekord des Italieners Ivan Origone um 0,65 km/h überboten. Was haben Sie besser gemacht als er?**

Das Zusammenspiel aus Körperhaltung und Ausrüstung war bei mir einfach besser. Mein Vater fing vor 30 Jahren an, sein eigenes Equipment zu entwickeln, er versteht eine Menge davon. Zusammen mit einem Ingenieur haben wir den Helm entwickelt und immer wieder im Windkanal getestet. Die anderen Fahrer tragen normale Helme von irgendwelchen Herstellern.

Was kostet so was?

Letzten Winter haben wir einen neuen Helm produziert, das waren 16.000 Euro. Und der Anzug würde etwa 1000 Euro kosten, aber der kommt von einem Sponsor.

Wie finanzieren Sie das?

Durch den Weltrekord bekomme ich jetzt zwar etwas Geld von Sponsoren, aber ich muss immer noch arbeiten. Zusammen mit einem meiner Brüder und meinem Vater betreiben wir ein Immobilienunternehmen, mit dem wir im Sommer genug Geld verdienen für Speedski im Winter (*lacht*).

Slalom-Star Marco Odermatt soll im vergangenen Jahr allein an Preisgeldern fast eine Million Euro verdient haben ...

Alpines Skifahren ist eben die wichtigste Disziplin in diesem Sport. Da stehen wir Speedski-

Fahrer im Schatten. Anders als Alpin-Ski sind wir nicht olympisch und bekommen deshalb nicht die Aufmerksamkeit, mit der das Geld einhergeht. Wir müssen sogar die Strecke selbst vorbereiten für unsere Rennen.

Apropos, die Abfahrt Chabrières in Vars ist derzeit die einzige Strecke, auf der man solche Geschwindigkeiten fahren kann. Was macht sie so besonders?

Die Strecke ist einfach ein Monster. Vor allem die ersten 200 Meter sind ein höllischer Ritt, da beträgt die Neigung 44 Grad (zum Vergleich: Die legendäre Streif hat an der steilsten Stelle „nur“ ein Gefälle

von 40 Grad, Anm. d. Red.). Es gibt berühmte Speedski-Fahrer, die hier nie von ganz oben starten, weil sie sich in die Hose machen.

Vars hat nur 500 Einwohner. Welchen Stellenwert hat Speedski in Ihrem Dorf?

Speedski ist Teil der DNA von Vars. Seit dem Rekord bin ich so was wie ein Held (*lacht*). Wenn ich meine beiden kleinen Brüder in die Schule bringe, kommen die anderen Kinder immer und wollen mit mir reden und Autogramme. Das ist echt cool. 



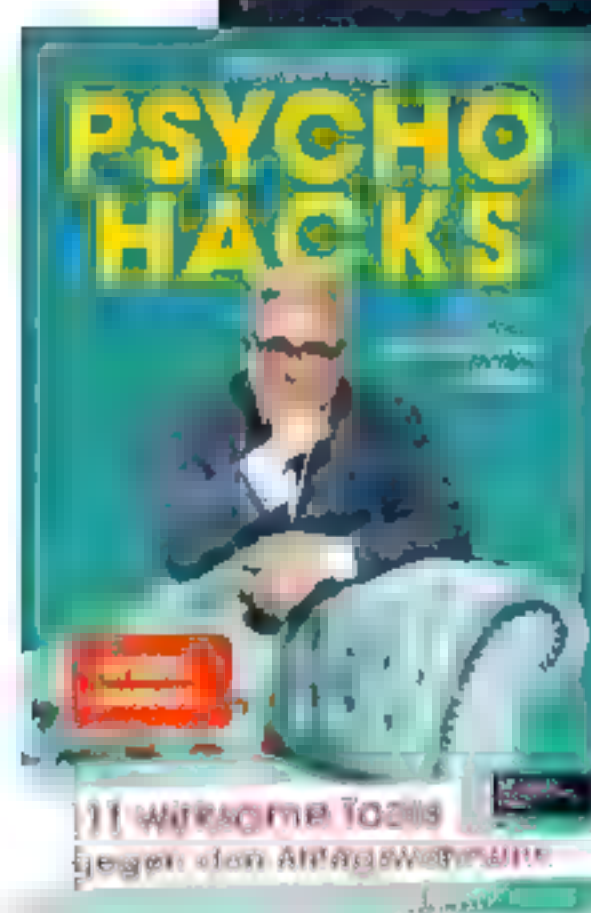
SIMON BILLY
kam 1991 in Montpellier zur Welt. Kurz darauf zog die Familie nach Vars, wo sein Vater Philippe Billy 1997 mit 243,9 km/h einen Speedski-Weltrekord aufstellte. 26 Jahre später tat es Simon seinem Vater gleich – und erhöhte die Weltbestmarke auf 255,5 km/h



DIE EIGENEN SCHWÄCHEN ÜBERLISTEN

Es sind oft viele Kleinigkeiten, die uns vor große Herausforderungen stellen. Das muss aber gar nicht sein: Der Psychologe ROLF SCHMIEL hat sieben wertvolle Tipps

text LINUS MÜRTER



ROLF SCHMIEL
Der aus TV-Shows und seiner wöchentlichen Bayern-3-Sendung bekannte Psychologe, 50, spürt auch in seinem neuen Buch „Psychobacks für ein glückliches Leben“ (Edel Books, 18,95 Euro) bekannten Alltagsproblemen nach und gibt Lösungsratschläge

2// BESSER EINSCHLAFEN

Am Einschlafen hindert uns oft ein sorgenvoller Gedankenstrudel. Um ihm zu entkommen, hat sich die 10-Finger-Technik bewährt: Wenn Sie nicht zur Ruhe kommen, überlegen Sie sich für jeden Finger eine Sache, die Sie glücklich macht, und stellen Sie sich diese bildlich vor – etwa ein gelungenes erstes Date oder der Geburtstag Ihres Kindes. Dass Sie den Moment vor Augen haben, ist wirklich wichtig: In dem Moment, in dem wir uns mit einem positiven Gedanken intensiv beschäftigen, kann uns kein negativer Gedanke wachhalten.



1// KONTROLLE BEHALTEN

Wir alle kennen Situationen, in denen wir am liebsten ausrasten würden. Wer aber die Kontrolle sausen lässt, ist nicht mehr souverän und letztlich der Verlierer. Lassen Sie also besser nur in Gedanken Luft ab, und stellen Sie sich vor, was Sie gerade am liebsten mit Ihrem Gegenüber anstellen würden. Oder formulieren Sie eine Mail an den Chef, in der Sie Ihrem Frust freien Lauf lassen, ohne sie abzuschicken. Das hat eine ähnliche kathartische Wirkung wie die eigentliche Auseinandersetzung.



3// SICH VON KRISEN NICHT RUNTERZIEHEN LASSEN

Kriege, Rezession, Verbrechen, Politikversagen: Die Nachrichtenlage schlägt Ihnen zusehends aufs Gemüt? Dann schalten Sie einen Gang zurück, denn je mehr solcher besorgniserregender Informationen Sie aufnehmen, desto mehr setzt sich das damit verbundene Bedrohungsgefühl in Ihrem Kopf fest. Das heißt nicht, dass Sie sich weniger informieren sollen. Aber nicht mehr rund um die Uhr, sondern nur noch zu festgesetzten Zeiten. Statt sich bei jeder Gelegenheit bis spätabends die News des Tages auf dem Smartphone anzuschauen, setzen Sie sich Grenzen: letzte Nachrichtensendung um 20 Uhr. Befassen Sie sich danach nur noch mit erfreulichen und entspannenden Dingen, bevor sie sich ins Bett legen.

4//VORSÄTZE REALISIEREN

Dass die meisten Vorsätze nach zwei Wochen hinfällig sind, dürfte jeder schon einmal festgestellt haben.

Wenn Sie sich das nächste Mal etwas vornehmen, achten Sie auf zwei Dinge: je konkreter das Vorhaben, desto zielführender. Planen Sie also zum Beispiel, an festgelegten drei Tagen in der Woche zu joggen, anstatt „mehr Sport machen zu wollen“. Und: Suchen Sie sich Verbündete, die Sie bei Ihrem Ziel unterstützen. Das können Menschen sein, die dasselbe Ziel haben wie Sie, oder jemand, der Sie an Ihr Vorhaben erinnert.



6//NEIN SAGEN - UND BEIM NEIN BLEIBEN

Absagen zu erteilen – sei es im Job, gegenüber der Familie oder Freunden – fällt vielen schwer. Deshalb begründen die meisten von uns ihr Nein auch gleich, sobald sie es ausgesprochen haben. Ein Fehler!

Wenn Sie einen Grund nennen, geben Sie anderen automatisch die Möglichkeit, eine Diskussion anzufangen. So wird Ihr guter Grund dann relativiert – und Sie landen oft doch wieder beim Ja. In dem Moment aber, in dem Sie betonen, dass Ihre Gründe gerechtfertigt sind, ohne sie dabei konkret zu nennen, ist das Gespräch beendet. So setzen Sie Grenzen – eine der wichtigsten Fähigkeiten, um glücklich zu sein.

NEIN!

5//TUN, WAS GETAN WERDEN MUSS

Lästige Aufgaben schieben Sie gern so lange vor sich her, bis es nicht mehr geht? Das machen viele. Die Pomodoro-Technik bewahrt Sie vor der Stresssituation, in die das Prokrastinieren zwangsläufig führt: Stellen Sie sich einen Timer von 20 Minuten, in denen Sie an Ihrem To-do arbeiten, machen Sie dann eine zehnmütige Pause, um dann wieder 20 Minuten weiterzuarbeiten. Der Gedanke an überschaubare 20 Minuten erhöht die Wahrscheinlichkeit, mit To-dos anzufangen und am Ball zu bleiben. In kleinen Segmenten Aufgaben zu erledigen ist also viel effektiver, als unkonzentriert über einen längeren Zeitraum zu arbeiten.

20 MIN. TO-DO

7//AN SICH SELBST GLAUBEN

Wer von sich selbst überzeugt ist und weiß, was er kann, geht leichter durchs Leben als derjenige, der an sich zweifelt. Dabei geht es nicht nur um Selbstbewusstsein oder Selbstwertgefühl, sondern auch um die sogenannte Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Das bedeutet: Sie haben die Erwartung, dass Ihr Handeln bewirkt, was Sie erreichen wollen. Mit der „WhatsApp-dich-selbst“-Technik können Sie diese innere Haltung trainieren: Senden Sie sich immer, wenn Sie bei etwas Erfolg hatten, etwa in einem Gespräch oder in einer Präsentation, auf WhatsApp selbst eine Sprachnachricht, in der Sie sich dafür loben. Sie werden merken, wie schwer es anfangs fällt, eigene Leistungen anzuerkennen – und wie positiv sich das auf Ihre Denkweise auswirkt.





FARBEXPLOSION Die Zoom-Technik, mit der Schlegelmilch wie hier einen Porsche 908 auf der Targa Florio fotografierte, wurde zu seinem Markenzeichen



text MICHAEL BRUNNBAUER
fotos RAINER SCHLEGELMILCH



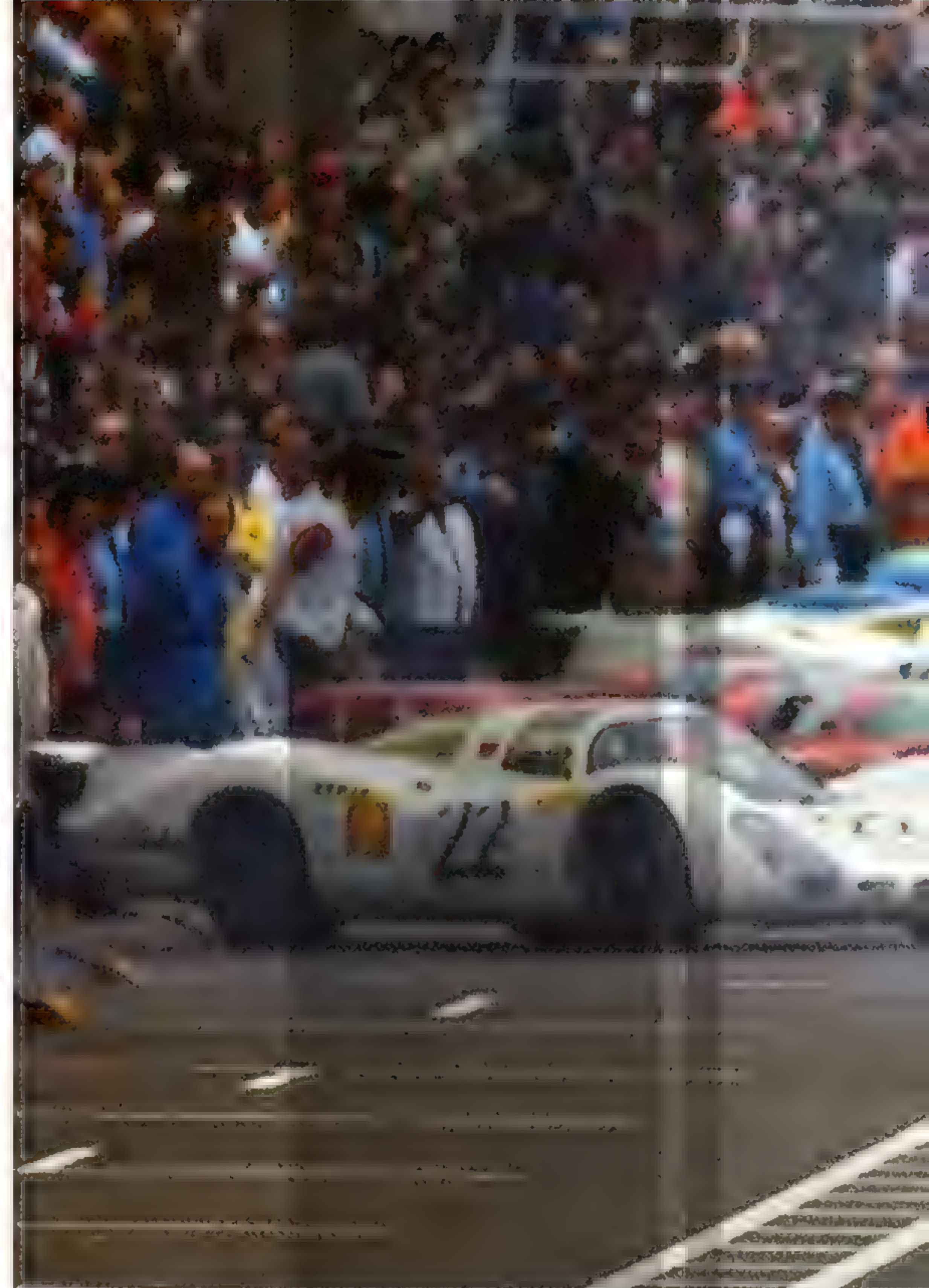
KÖNNEN | EINE LEIDENSCHAFT PFLEGEN

»» **DIESER SPORT HATTE IMMER EINEN ANFLUG VON TODESNAHE** ««

*Mit seinen Bildern spektakulärer Rennen wurde der Fotograf
RAINER SCHLEGELMILCH selbst zu einer Ikone des Motorsports.
Passend zum 75. Porsche-Jubiläum zeigt er seine Highlights nun in
einem Buch – und erzählt uns davon im Interview*

RANDFIGUR

Für das perfekte Bild harnte Schlegelmilch (hier 1971 in Le Mans)
oft stundenlang am Rand der Rennstrecken aus



Ob in Le Mans, auf der Targa Florio oder auf dem Nürburgring – kein anderer Fotograf war in den Jahren 1963 bis 1988 so nah am Rennsport und den Rennwagen von Porsche wie Rainer Schlegelmilch. Was er alles auf der Rennstrecke erlebt hat, hat er in seinem neuen Bildband „Porsche Racing Moments“ festgehalten. Wie diese Bilder entstanden sind und wie knapp er dabei manchmal dem Tod entronnen ist, verrät uns der heute 82-Jährige hier.

Herr Schlegelmilch, was waren die spannendsten Highlights, die Sie im Buch „Porsche Racing Moments“ zeigen und die Sie in Ihrer Karriere erlebt haben?

Für mich ist dieses Werk mit dem Verlag Taschen bisher mein publizistisches Highlight. So etwas macht man nicht, wenn man gerade mit dem Fotografieren angefangen hat, so ein Objekt ist nach vielen erfolgreichen Bildbänden die Krönung einer langen Karriere als Fotograf. Beim Rennen gilt: Der spannendste Moment ist immer der Start. Darauf konzentriert sich alles. Das gilt sowohl für die Formel 1 als auch für Sportwagenrennen. Damals gab es noch den legendären Le-Mans-Start. Wenn die Flagge fiel, rannten die Fahrer mit ihren Helmen über die Rennstrecke auf die andere Seite und kletterten in ihre Autos, die schräg zur Fahrbahn aufgestellt waren. Dann wurden bei tosendem Motorenlärm Tausende von PS gleichzeitig aufeinander losgelassen. Das war extrem spektakulär, aber auch sehr gefährlich.

Warum gibt es den Le-Mans-Start heute nicht mehr?

Das Risiko, dass etwas passiert, war enorm. Deswegen wurde der ty-

pische Le-Mans-Start abgeschafft. Jacky Ickx hat das initiiert, als er im Jahr 1969 betont langsam über die Strecke schritt. Die Ersten waren schon losgefahren, da hatte er gerade sein Auto erreicht und sich in Ruhe angeschnallt. Trotzdem gewann er das Rennen! Sein Protest gegen diesen Start hat einen so starken Eindruck hinterlassen, dass im Folgejahr das Reglement geändert wurde. Das war der Erfolg des großartigen Jacky Ickx!

Jacky Ickx hat zu Ihrem Buch auch das Vorwort geschrieben. Haben sich am Rand der Rennstrecke viele Freundschaften entwickelt?

Jacky und ich sind etwa gleich alt. Er hat in seinem Vorwort unsere Karrieren wunderbar verglichen. Er kämpfte auf der Strecke, ich neben der Strecke. Beide hatten wir einen riskanten Job. Die meisten Fahrer hatten immer Respekt vor meiner Arbeit. Sie sahen, dass auch ich mich anstrengen musste. Aber eben nicht hinter dem Steuer, sondern



LE-MANS-START
*Bis zum Jahr 1969
 mussten die Fahrer erst
 zu Fuß über die Strecke
 laufen, um dann auf der
 anderen Seite ihre
 Fahrzeuge zu starten*

hinter der Kamera. Und so haben sich Beziehungen sowohl zu den Fahrern als auch zu den Mechanikern und Ingenieuren aufgebaut.

Le Mans wurde einer breiten Öffentlichkeit vor allem auch durch den gleichnamigen Film von Steve McQueen bekannt. Sind Sie dem Hollywood-Star ebenfalls begegnet? Ich gehörte leider nicht zu dem kleinen, erlesenen Kreis Fotografen, denen im Film der Kontakt zu McQueen vergönnt war. Insofern habe ich leider keine Bilder von ihm, die ihn während der Filmaufnahmen zeigen. Aber er war bereits ein Jahr vorher vor Ort, um schon mal die Situation

»DER SPANNENDSTE MOMENT IST IMMER DER START«

Rainer Schlegelmilch

zu beurteilen, da habe ich ihn ein paarmal vor die Linse bekommen. **Worin liegt der besondere Spirit von Le Mans?**

Während ein Formel-1-Grand-Prix in der Regel nach zwei Stunden vorbei ist, fahren sie beim 24-Stunden-Rennen von Le Mans die ganze Nacht durch. Und den nächsten Morgen. Das war vom Erlebnis her viel intensiver. Allein die Hinfahrt war Abenteuer pur. Le Mans liegt ja mitten im Nirgendwo, 200 Kilometer hinter Paris. In den ersten Jahren habe ich immer im Auto nahe der Strecke geschlafen, damit ich auf keinen Fall die wichtigen Abend- und Morgenstunden verpasse. Der Sonnenaufgang ist so gegen fünf oder halb sechs, das sieht auf Bildern sensationell aus. Aber auch nachts bei Regen ist es dramatisch, wenn die Autos mit ihren Lichtern alle paar Minuten an einem vorbeirauschen. Einmal bin ich komplett um die gesamte Rennstrecke gelaufen – das sind 13 Kilometer – bei ziemlich schwierigen Sicht-

und Wegverhältnissen. Das kann man gar nicht vergleichen mit der Formel 1. Diese 24 Stunden sind die härteste Belastung, die es gibt für Mensch und Maschine.

Wie frei durfte man sich damals als Fotograf an der Strecke bewegen?

Mit dem entsprechenden Ausweis durfte man überall entlang der Rennstrecke laufen. Es gab noch keine Auslaufzonen, an beiden Seiten der Rennstrecke war eigentlich nur ein Erdwall. Der war circa 1,5 Meter hoch und genauso breit, da durften nur die Polizisten, die Streckenposten und die Fotografen drauf. Das war natürlich großartig. So nah kommt man an die Autos bei den heute geltenden Sicherheitsvorschriften schon lange nicht mehr.

War das nicht unheimlich gefährlich?





FLUG-SHOW
Nicht selten passierte es, dass ein Rennwagen, wie hier der Porsche von Vic Elford, mit allen vier Reifen abhob

ALBERN
Trotz der hohen Anspannung versuchten Fahrer wie Jo Siffert (l.) immer wieder, die Situation mit Humor aufzulockern



KOLLEGIAL
Fahrer wie Jacky Ickx waren sehr nahbar und pflegten mit ihrem Team und den Fotografen ein mehr als professionelles Verhältnis



GLAMOURÖS
Filmstar Steve McQueen besuchte Le Mans im Jahr 1969 als Vorbereitung für seinen gleichnamigen Film über das Rennen

Und wie! Einmal wäre mir ein Auto fast über den Kopf gefahren, wenn ich mich nicht rechtzeitig in die Büsche gerettet hätte. Das war, meine ich, im Jahr 1969 auf dem Nürburgring. Vic Elford war mit seinem Porsche 908 quergekommen. Ich sah das aber glücklicherweise schon vorher, wie er schräg in der Luft stand, und folgte sofort meinem Instinkt wegzuspringen. Er ist dann mit seinem Fahrzeug direkt hinter mir in den Büschen gelandet. Das Lustige war, dass wir beide ziemlich gleichzeitig nach oben zur Strecke zurückkamen. Ich weiß noch, er kletterte aus dem Auto heraus, das natürlich kaputt war, und schaute vom Streckenrand nach mir. Ich befreite mich auch aus den Büschen und vergewisserte mich, dass er unverletzt war. Wir waren beide okay. Erst viele Jahre später haben wir darüber gesprochen, welches Glück wir damals hatten.

Ist es nicht seltsam, für ein gutes Bild sein Leben zu riskieren?

Na ja, was soll ich sagen, als Fotograf suchst du dir die besten und spektakulärsten Stellen. Und dann besteht

eben immer die Möglichkeit, dass es einen Abflug in den Straßengraben oder in die Büsche gibt. Sicherheitsmaßnahmen gab es damals nicht, nur selten waren da ein paar niedrige Leitplanken. Irgendwie hat jeder immer so getan, als ob es nicht gefährlich sei. Auch wenn es das natürlich war. Aber meine Kollegen und ich wussten, dass wir die besten Chancen auf gute Bilder möglichst nah an der Rennstrecke hatten. Also vertrauten wir darauf, dass die Jungs eben gut fahren können und ihr Auto im Griff haben.

Hat man das in der Stimmung gespürt, provokativ gesagt: Ist der Tod bei jedem Rennen mitgefahren?

Dieser Sport hatte immer einen Anflug von Gefahr und Todesnähe. Das hat immer mitgeklungen und dazugehört. Auch in Le Mans flogen die Autos oft von der Rennstrecke in den Wald, vor allem bei Regen. Fast jedes Jahr gab es dort einen tödlichen Unfall. Das war furchtbar, weil ich viele Fahrer kannte und schätzte. Aber sie gehörte irgendwie dazu, diese Todesgefahr. Gott sei Dank hat sich das in den letzten Jahrzehnten durch die Sicherheitsmaßnahmen an der

Rennstrecke und bei den Autos stark gewandelt. Aber so schlimm das klingt: Die Zuschauer haben immer darauf gelauert, dass etwas passiert, obwohl 1955 ein schrecklicher Unfall für 84 von ihnen zum tödlichen Verhängnis wurde. Wenn Autos kollidierten, wurden sofort entsprechende Bilder von uns Fotografen verlangt. Besonders die Zeitungsredaktionen waren gierig nach Unfällen. Man hoffte natürlich immer, dass niemand sich verletzt hatte oder starb, aber diese Materialschlachten sahen sehr spektakulär aus und haben den Sport aufregender gemacht.

Wenn Sie den heutigen mit dem damaligen Rennbetrieb vergleichen, was hat sich verändert?

Ich denke, heute ist der Abstand zwischen dem Fahrer und den Fotografen wesentlich größer. Das gilt auch außerhalb der Rennstrecke. Ich weiß noch, früher haben wir abends im Hotel mit Jo Siffert Karten gespielt. Heute wäre das undenkbar. Die Fahrer befinden sich immer in Begleitung von Presse-sprechern. Da bleibt niemand ste-

hen und redet mit einem. Früher war das anders. Da haben die Fahrer oft miteinander gescherzt und darauf gewartet, dass das Training zu Ende war. Dann haben sie wie Kumpels untereinander rumgealbert oder versucht, als Erster am Strand beim Schwimmen zu sein. Sie wussten aber auch, dass sie alle den gleichen gefährlichen Job hatten, das hat sie irgendwie miteinander verbunden. Für mich haben sie große Lebensfreude ausgestrahlt.

Wie schwer ist es, das perfekte Bild einzufangen?

Man muss erst einmal ein oder zwei Runden genau beobachten, wo der perfekte Punkt für ein Foto ist, zum Beispiel wo das Auto abhebt und alle vier Räder maximal in der Luft sind. Dann peilt man eine Stelle auf der Rennstrecke an, auf die man scharf stellt. Als Nächstes hört man es kommen, man ahnt, jetzt fliegt es – und dann muss man eigentlich auch schon abgedrückt haben, sonst ist man zu spät. Es ist eine Mischung aus Instinkt und Übung, dass man ge-

nau im richtigen Moment auslöst. Ich kann Ihnen auch nicht genau sagen, warum, aber ich habe immer relativ viele gute und scharf gestellte Springer hinbekommen.

Berühmt geworden sind Sie auch durch Ihre Zoom-Aufnahmen, wie man sie beispielsweise auf dem Cover Ihres Buchs sehen kann.

Das war eines meiner ersten Fotos, die ich mit einem Zoom-Objektiv gemacht habe. Ich hatte mir damals natürlich überlegt: Wie kann ich möglichst interessante Bilder machen, wie kann ich die Geschwindigkeit festhalten? Also habe ich mich bei der Targa Florio 1969 mit einem Stativ und einem Zoom an der Kamera in den Straßengraben gestellt und gewartet, bis die Autos um die Kurve kamen. Ich dachte mir, wenn ich den Wagen auf mich zukommen lasse und gleichzeitig den Zoom öffne, bleibt das Auto mehr oder weniger scharf, weil es sich ja auf mich zubewegt, während die Zuschauer auf dem Hügel dahinter als Farbexplosion abgebildet werden. Dieser Mix aus der Bewegung des Fahrzeugs und der starken Farbigkeit des Hintergrunds gefiel

mir. Deshalb habe ich das beste Motiv aus dieser Serie als Cover für mein Buch ausgewählt. Diese Technik wurde über Jahrzehnte zu meinem Markenzeichen.

Hat es Sie niemals gereizt, selbst mitzufahren?

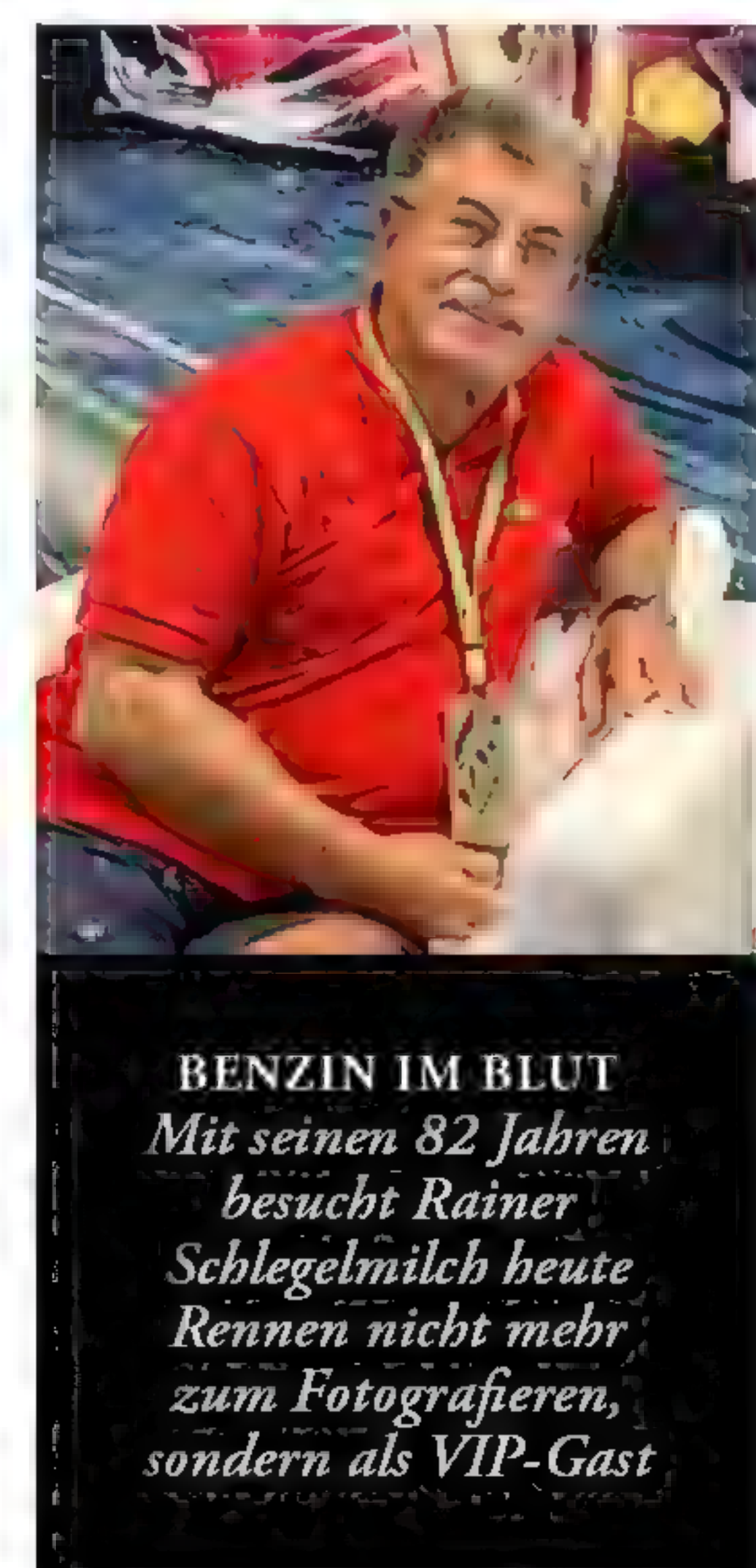
Nein. Ich hatte nie dieses Bedürfnis. Aber ich war natürlich auch ein Auto-Freak. Eines meiner ersten Autos war ein 13-PS-Zündapp Janus, damit bin ich über die Alpen nach Monza zum Rennen gefahren. Können Sie sich vorstellen, mit 15 km/h den Gottardpass hoch- und mit 90 wieder runterzufahren? Leidenschaft und Leidenschaft lagen bei mir schon immer nah beieinander. 1967 bin ich dann in meinem ersten Porsche, einem Carrera S Targa mit 130 PS, durch ganz Italien zur Targa Florio nach Sizilien gefahren. Dann auch nach Le Mans. Meistens bin ich nachts durchgefahren, um am nächsten Tag rechtzeitig zum Training dort zu sein. Das waren für mich die großen Kicks jener Jahre. 

»ICH WAR NATÜRLICH AUCH EIN AUTO-FREAK«

Rainer Schlegelmilch



BILDGEWALTIG
Das Buch „Porsche Racing Moments“ von Rainer W. Schlegelmilch (850 Euro, taschen.com) zeigt auf 356 Seiten Rennsportgeschichte



BENZIN IM BLUT
Mit seinen 82 Jahren besucht Rainer Schlegelmilch heute Rennen nicht mehr zum Fotografieren, sondern als VIP-Gast

ÜBERFLIEGER = WERDEN =

Wie bastelt man einen Papierflieger, der richtig lange in der Luft bleibt? Wenn das eines Ihrer ungelösten Rätsel aus Kindertagen ist, dann hat Papierflieger-Champion ALEXANDER SCHWARZ hier zwei Lösungen für Sie: den anspruchsvollen „Himmelskönig“ und die einfache „Schwalbe“

1

WÄHLEN SIE DAS RICHTIGE MODELL

Um einen Papierflieger zu bauen, der möglichst lange in der Luft bleibt, setze ich im Wettkampf auf den „Himmelskönig“. Er ist, statistisch gesehen, das beste Modell dafür, denn von allen Gleitern kann man ihn am höchsten werfen. Die dafür nötige Stabilität hat er vor allem seiner umgefalteten Spitze zu verdanken, die den Flieger in der Luft zusammenhält. Seine rechteckigen Tragflächen erinnern an die klassische „Schwalbe“, die jeder kennen dürfte. Im Gegensatz zum „Himmelskönig“, für den man

Platz braucht, eignet sie sich vor allem für kleine Räume, weil sie gleichmäßige Kreise ziehen kann oder als Bumerang zurückkommt, wenn man sie in einem kleinen seitlichen Winkel wirft. Mit ihr kann man auch gut üben, sauber zu falten – der „Himmelskönig“ zählt nämlich zu den anspruchsvolleren Papierfliegern.

FALTEN SIE SAUBER. RICHTIG SAUBER

2

Ziehen Sie jeden einzelnen Falz auf einem harten, ebenen Tisch ohne Rillen sehr, sehr glatt und sauber. Das zählt auf die Symmetrie ein und auf die Performance des Fliegers: Bei komplexeren Fliegern wie dem „Himmelskönig“ liegen teilweise mehrere Lagen Papier aufeinander. Ungenauigkeiten

vervielfachen sich so schnell. Ich ziehe den Falz nicht wie viele andere mit einer Schere oder Hartplastik, sondern mit dem Fingernagel, weil mir das eine bessere Kontrolle über das Papier gibt. Ein Tipp für alle Flieger, bei denen viele Schichten über- und nebeneinanderliegen: Ziehen Sie die Faltungen zur Mitte nicht komplett anliegend, sondern lassen Sie in der Mitte zwischen den Lagen noch ein bis zwei Millimeter Platz. Dann wird es in den darauffolgenden Schritten nicht so eng, und Sie vermeiden Spannungen. Nehmen Sie sich außerdem Zeit: Selbst Profis tüfteln bei Meisterschaften eine gute Viertelstunde an ihren Fliegern. Handelsübliches Druckerpapier in DIN A4 eignet sich übrigens gut, noch besser ist beschichtetes Papier für Laserdrucker.

FEILEN SIE AN IHRER WURFTECHNIK

Den „Himmelskönig“ wirft man nicht nach vorne, wie man es bei der „Schwalbe“ macht, sondern im 90-Grad-Winkel nach oben. So gewinnt er Höhe, die sich dann in der Flugdauer nach unten bezahlt macht. Die Wurfbewegung ist dabei ähnlich wie beim Wurf eines Balls: Man holt mit dem Arm aus und schleudert aus der Schulter gerade nach oben. So bekommt man ihn mit 70, 80, 90 Stundenkilometern aus der Hand gepfeffert. Hier zeigt sich dann, ob der Flieger ordentlich gefaltet ist: Viele Modelle halten das nämlich nicht aus.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Der sauber gefaltete „Himmelskönig“ wird dann zu einem perfekten Gleiter, wenn er in der Luft in die Gleitphase kommt: Am höchsten Punkt dreht er um, fällt ein Stück herab, fängt sich und beginnt – hoffentlich schnell

3



ALEXANDER SCHWARZ
Der 28-Jährige nimmt seit 2009 an Papierflieger-Wettbewerben teil, die deutschlandweit von Red Bull ausgerichtet werden. Letztes Jahr wurde der Chemie-Ingenieur-Student nationaler Champion in der Disziplin „Longest Airtime“ und qualifizierte sich so für die World Finals der „Red Bull Paper Wings“ – sozusagen die Papierflieger-Weltmeisterschaft

4

– zu gleiten. In diese Phase zu kommen ist das Herausforderndste am Modell. Ausschlaggebend ist neben der Abwurfgeschwindigkeit die Einstellung des Höhenruders, ohne das er immer nach unten fliegt, weil ihm der Auftrieb fehlt. Dafür muss man am Ende des Faltens die Tragflächen des Fliegers hinten nach oben wölben – aber nicht knicken! Ist die Wölbung zu stark, fliegt der Flieger wellenartig, weil er zu viel Auftrieb hat. Ist sie zu schwach ausgeprägt, dann hat er zu wenig Auftrieb und kann gar nicht in diese Gleitphase kommen. Wenn Sie so weit sind, suchen Sie sich fürs Werfen einen maximal hohen Raum ohne Luftströme. Stimmen diese Bedingungen und haben Sie ordentlich gefaltet, sind acht bis zehn Sekunden Flugzeit drin. Üben Sie in einer Wohnung mit hohen Decken, sind vier, fünf Sekunden, in denen er nach unten segelt, sehr ordentlich. Zum Vergleich: Bei der Weltmeisterschaft werden Flugzeiten von 10–15 Sekunden erreicht, der Weltrekord liegt bei 29,2 Sekunden.



ZUM NACHFALTEN
Den „Himmelskönig“ wollen Sie ausprobieren – oder sich mit der „Schwalbe“ langsam an den Profi-Gleiter rantasten? Dann schnappen Sie sich ein Blatt Papier, scannen Sie den QR-Code, und falten Sie los! Hier finden Sie die Anleitungen.

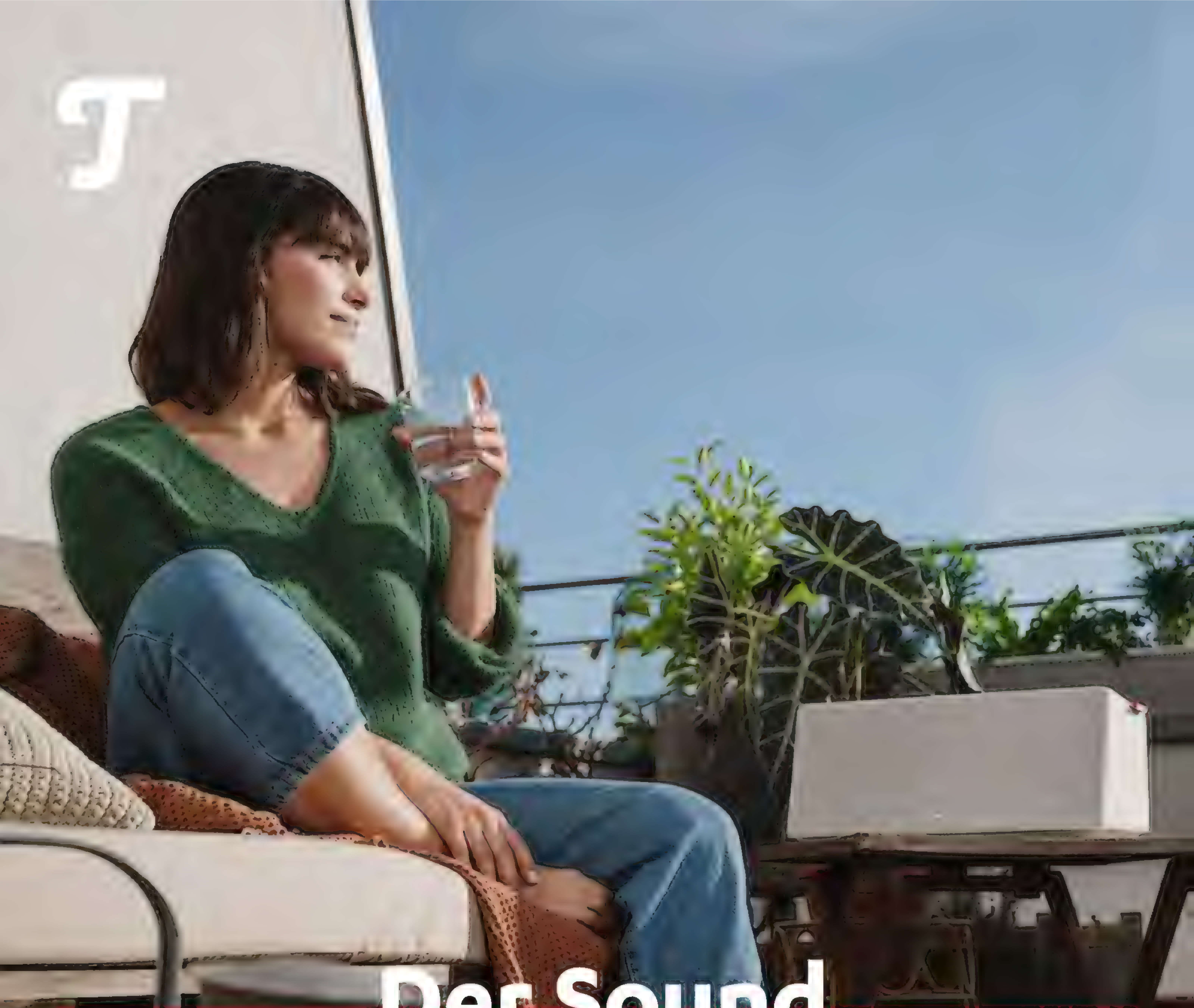


text
 NINA
 HABRES

ALLES, WAS EIN MANN **NICHT KÖNNEN** MUSS:



*Erotische Fadenkunst Die Sizilianische Eröffnung (Schach)
Polynesischen Feueranz Tuchakrobatik Den Text zum Song „Bobby Car“
von Joey Kelly Eine Nacktschnecke wiederbeleben Einen Spagat Die
Seitennummerierung in Word erst ab Seite 2 beginnen lassen Robert Fluback
imitieren Einen Aperol Spritz exen Alle Gewinnerinnen von GNTM
in chronologischer Reihenfolge aufzählen Mit dem Fuß eine Zigarette
zum Mund führen Tibetische Moselmohrsche züchten Einen Airfryer
reparieren Einen Backflip auf dem Snowboard Die Programmiersprache
Python Eine Wettervorhersage Bei „Super Mario Kart“ auf der
Rainbow Road gewinnen Sich selbst bemitleiden*



Der Sound für dein Zuhause

Neuheit: MOTIV® HOME

Lass den MOTIV® HOME bei dir zu Hause einziehen. Zurückhaltend im Aussehen, intuitiv in der Bedienung, soundstark im Auftritt - das macht das portable Streamingsystem für WLAN und Bluetooth zum idealen Begleiter. Erfahre mehr auf teufel.de

Teufel



Alles, was ein Mann ...

MACHEN

muß:

*Im Eisbad seinen Willen und seine Widerstandskraft
stärken | Sich aus Abhängigkeiten befreien wie
Buchautor Olaf Beck | Für Freunde oder Familie
im Handumdrehen etwas Leckeres kochen | Die
wichtigsten zeitgenössischen Autorinnen
und Schriftsteller kennen | Sich mit wenigen
Handgriffen ein gutes und gepflegtes
Aussehen verpassen*



MACHEN | EISBADEN

INS KALTE WASSER SPRINGEN

text
NINA
HABRES

Die Überwindung, sich in eine Eistonne statt in die Badewanne zu setzen, wird belohnt: mit einem starken Immunsystem und einem Boost für die Willenskraft. Eisbad-Experte MORITZ ROSS erklärt fünf Dinge, die Einsteiger wissen müssen

COOL BLEIBEN

Moritz Ross macht vor, wie's geht: Zur Badehose trägt man Mütze, den Kopf hält man gerade und den Atem möglichst ruhig. Über *embrace-your-breath*, de kann man so eine Erfahrung mit ihm als Profi-Unterstützer buchen



1

WAS IST EIN EISBAD?

Eisbaden ist nicht an Jahreszeiten oder Außentemperaturen gebunden – es ist also egal, ob man im Winter in einen eiskalten See oder im Sommer in eine mit Eiswürfen gefüllte Wanne steigt. Wichtig ist, dass man nicht springt, sondern kontrolliert zügig ins Wasser geht, bis man sich bis zum Schlüsselbein darin befindet.

Dabei profitiert vom Top-Manager bis hin zum Vater in Elternzeit jeder vom Eisbad: Wer es regelmäßig zwei Minuten (das klingt kürzer, als es sich anfühlt) bei Temperaturen unter 15 Grad aushält, trainiert automatisch seine Willenskraft, stärkt sein Immunsystem und lernt, die Kontrolle über Körper und Geist zu behalten. Beim Aushalten helfen dabei die bewusste Einatmung durch die Nase und ein langes Ausatmen durch den Mund, gerne verbunden mit einem leichten Summen.

3

WAS MUSS MAN BEACHTEN?

Die drei wichtigsten Regeln beim Eisbaden lauten:

1. Gehen Sie nie allein im Eis baden. Starten Sie mit Wechselduschen, um herauszufinden, wie Ihr Körper reagiert, oder besuchen Sie einen entsprechenden Workshop mit erfahrenen Instruktor:innen. In jedem Fall sollte jemand im Trockenen auf Sie warten, der im Notfall Hilfe rufen könnte, denn ...
2. Eisbaden fordert Höchstleistung vom Herz. Wer kardiologisch nicht fit ist, sollte es sein lassen. Sprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt.
3. Eisbaden ist kein Battle. Die Kälte darf man nicht unterschätzen – sie bleibt immer gleich kalt, daran gewöhnt man sich nur schwer. Es geht zu keinem Zeitpunkt darum, wer es länger im Wasser aushält.

WAS PASSIERT HIER IM KÖRPER?

Eisbaden setzt wichtige biochemische Prozesse in Gang. Beispielsweise werden vermehrt weiße Blutkörperchen produziert, die Krankheitserreger eliminieren und den Körper gesund halten. Schon ein Eisbad pro Woche hält diese Produktion aufrecht. Gleichzeitig werden wichtige Hormone wie Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin ausgeschüttet, die dazu beitragen, dass wir glücklich, ausgeglichen

und energetisch sind. Fehlen diese Hormone,

kommt es zur Antriebslosigkeit bis hin

zur Depression. Auch steigt die Zahl

der Anti-Entzündungs-Botenstoffe im

Blut nach einem Eisbad – und zwar

um bis zu 200 Prozent, wie in Studien

nachgewiesen werden konnte. Das erklärt

auch, warum Hochleistungssportler

nach Spielen in die Eistonne gehen. Als

weiterer netter Nebeneffekt wird beim Eisbaden

die Fettverbrennung angekurbelt, da hier weißes,

dick machendes Fett in braunes umgewandelt

wird, das den Stoffwechsel unterstützt.

2

4

WIE WÄRMT MAN SICH DANACH WIEDER AUF?

Auch wenn Sie sich durchgefroren fühlen: Gehen Sie nach dem Eisbad nicht sofort unter die heiße Dusche oder in die Sauna. Es ist wichtig, den Körper zuerst von innen wieder aufzuwärmen. Dafür sind fließende Tai-Chi-Bewegungen ideal, mit denen man die körpereigene Thermogenese wieder in Schwung bringt.

5

WAS ATMUNG DAMIT ZU TUN HAT

Sie werden nach Luft schnappen, sobald Sie im kalten Wasser sitzen – Ihre Atmung wird im ersten Moment oberflächlich und schnell. Konzentrieren Sie sich darauf, die Kontrolle zurückzugewinnen, indem Sie langsam aus- und tief in Bauch und Brust wieder einatmen. Denn: Der Geist ist der Meister des Körpers – und der Atem der Meister des Geistes. Nehmen Sie die Kälte also bewusst an, um in dieser stressigen Situation ruhig zu bleiben. Ohnehin ist Bewusstsein ein Schlüsselwort, wenn's ums Eisbaden geht. Setzen Sie sich vor jedem Mal eine Intention: Vielleicht wollen Sie heute Höchstleistungen bringen. Oder sich in Gelassenheit üben. Oder endlich umsetzen, was Sie schon lange geplant haben und dem ständigen Aufschieben ein Ende setzen. Wer mit einem gefestigten Mindset ins Eis steigt, wird so nebenbei auch noch schlechte Gewohnheiten los.



A close-up portrait of a middle-aged man with a full, grey beard and mustache, smiling broadly. He has short, light-colored hair and is wearing a dark blue sweater. The background is a soft, out-of-focus light blue.

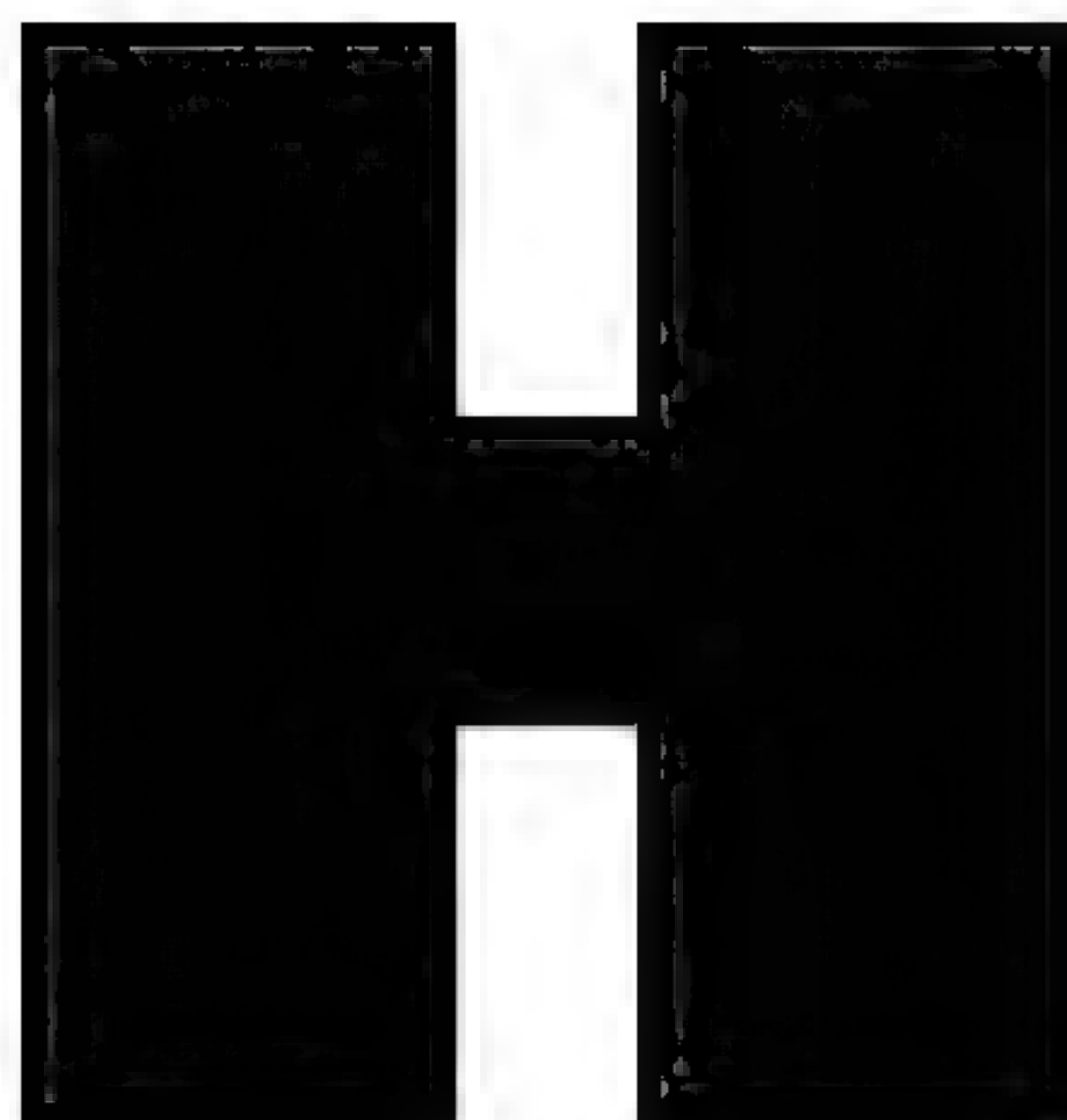
*Er war ein
Shoutings-Star der
Hotellerie, doch was
niemand bemerkte:
OLAF BECK war
alkoholkrank und
im Dauerrausch.
Dann fand er einen
Weg aus der Sucht
– und macht damit
anderen heute Mut.
Ein Gespräch über
Aufstieg, Fall und
den Sieg gegen
die Angst*

text
DAVID GOLLER

RETTER

*In wenigen Jahren
bringt es Olaf Beck
vom Nachtportier
zum Hotelmanager.
Seine Panikattacken
bekämpft er mit
Alkohol – und gerät
in einen gefährlichen
Strudel. Heute hilft
der 57-Jährige
anderen Betroffenen*

**„DU
MÜSST
DAS
NICHT
ALLEINE
MACHEN“**



Herr Beck, wer im Februar 2022 Ihren Auftritt bei „Wer wird Millionär?“ gesehen hat, sah einen Menschen, der mit sich im Reinen zu sein schien. Ihr langer Leidensweg aus der Alkoholsucht hat aber auch Moderator Günther Jauch beeindruckt.

Ich bin jetzt seit 22 Jahren trocken. Ich sage bewusst nicht, ich bin trockener Alkoholiker. Ich finde, „Ich bin trocken“ klingt positiver.

Hat der Auftritt Sie verändert?

Die Sendung hatte fast sechs Millionen Zuschauer – für mich eine unvorstellbare Zahl! Ich spreche seit vielen Jahren offen über meine Geschichte. Ich bin 57, relativ sportlich, gesund, habe einen tollen Beruf – das kann Menschen Mut machen. Die Leute denken: „Wenn der Typ das geschafft hat, kann ich das auch!“ Nach der Sendung haben mir über 600 Menschen geschrieben. Und noch Monate später schreiben mir Leute. Aus dieser Aufmerksamkeit ist nun das Buch entstanden.

Darin beschreiben Sie, wie Sie in Ihrer Karriere schnell vom Nachtportier zum Hotelmanager aufgestiegen sind und mit Mitte 20 schon in Führungspositionen arbeiteten. Wie ist Ihnen das gelungen?

In der Hotellerie können auch Leute wie ich, die eine Fünf in Mathe hatten, aufsteigen, wenn sie gut mit Menschen können. Mein Traumberuf war ursprünglich Kampfschwimmer bei der Marine. Ich habe aber schon bei den Trainingseinheiten viele Dinge nicht geschafft. Mein anderer Traum war Amerika, deswegen wollte ich zu Marriott Hotel in die USA. Aber dann gab es in München einen Job als Nachtportier. Das war der Einstieg. Da wurde ich von meinem Mentor entdeckt, der mich in den Vertrieb steckte. Die Zahlen waren gut, und bei Marriott ging es step by step nach oben. Die Krönung war nach fünf Jahren ein neues 5-Sterne-Hotel in Dortmund gegenüber dem Fußballstadion. Wir waren das Gastgeberhotel. Wenn neue Spieler kamen, habe ich mich um die Neuzugänge gekümmert. Trotz meiner Alkoholsucht habe ich das Hotel in Dortmund schon mit 30 übernommen.

Da war Ihre Sucht schon ausgeprägt. Sie beschreiben im Buch den Schlüsselmoment, als Sie im Gotthardtunnel eine Panikattacke bekamen und die Angst mit Dosenbier zu bekämpfen versuchten. Das war der Trigger für meine Sucht. Ich habe rund um die Uhr gearbeitet und mir mehr abverlangt, als mein Körper mitmachte. Heute würde man wohl von einem Burn-out sprechen. Ich hatte dauernd Angst vor der nächsten Panikattacke, deswegen trank ich.

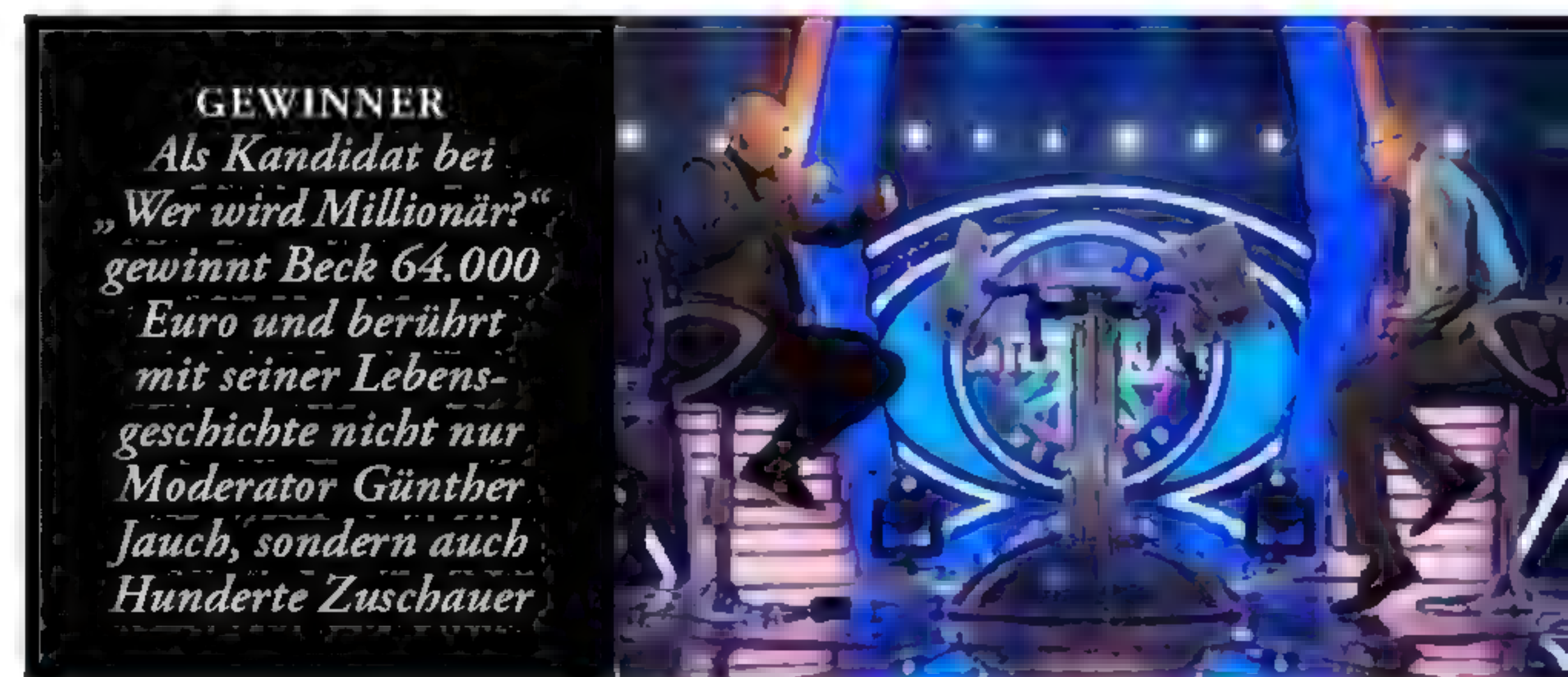
Warum haben Sie so viel gearbeitet?

Ich hatte einen Deutschlehrer in der Realschule, der sagte: „Der Olaf wird sowieso in der Gosse landen, der kann nichts außer quatschen!“ Dieser Gedanke ist geblieben, und ich hatte immer im Kopf, besser sein zu müssen. Das klingt absurd, aber das zieht sich bis heute durch. **Wie fühlt sich so eine Panikattacke an?**

Das ist eine diffuse Angst, neurologisch nicht erklärbar. Die Angst und der Fluchtreflex sind in uns allen angelegt. Wenn der berühmte Tiger um die Ecke kommt, stößt der Körper Adrenalin aus, das Gehirn schaltet in den Fluchtmodus. Bei mir war es ein innerliches Zittern. Mein Hals wurde enger, und es fühlte sich an, als ob ich gleich erstickte. Dann versuchst du, Luft zu kriegen, und das häufige tiefe Einatmen führt zur Hyperventilation. Unterbewusst wartete ich ständig auf die nächste Attacke und dieses Todesgefühl. Mit Alkohol habe ich versucht, diese Angst wegzutrinken.

Trotzdem haben Sie karrieretechnisch funktioniert.

Selbst in den schlimmsten fünf Jahren von 1995 bis 2000 habe ich den Alltag irgendwie gemeistert, aber immer unter diesem Extrem. Noch dazu hab ich zugenommen, in der Endphase wog ich fast 170 Kilo. Mein Herz muss gerast haben, aber ich habe immer versucht, dass



niemand meine Sucht bemerkt. Das verursachte zusätzlich Stress. Der Preis war auch, dass es immer anstrengender wurde, auf gleichem Niveau leistungsfähig zu sein. Du brauchst immer mehr Suchtmittel, um die gleiche Wirkung zu erzielen.



Welche negativen Begleiterscheinungen gab es außerdem?

Alles wird schlechter, alles! Diese Exzesse führen dazu, dass du nicht nur körperlich über deine Verhältnisse lebst. Ich habe Partys geschmissen, hab mir eine Rolex geleast. Lauter so einen Scheiß. Ich war immer in den Miesen. Das habe ich ausgeblendet, weil ich ja meistens betrunken war. Aber unterbewusst hat mich das belastet, selbst als ich schon trocken war. Erst mit dem Gewinn bei „Wer wird Millionär?“ wurde ich das erste Mal schuldenfrei – nach 36 Jahren.

Irgendwann gab es den Punkt, da wurde Ihnen gesagt, dass Sie nicht mehr lange zu leben hätten ...

Ich war in Berlin beim Hausarzt. Ich hatte den Führerschein durch eine Alkoholfahrt beim Einparken verloren. Zum Glück wurde niemand verletzt. Aber: Straftat, 2,4 Promille, zwei Jahre Führerscheinentzug, MPU-Anordnung. Nachdem ich mein Blut abgegeben hatte, zeigte der Arzt mir die Werte und sagte: „Herr Beck, wenn

Sie so weiterleben, dann haben sie ein, vielleicht noch zwei Jahre. Länger als drei auf gar keinen Fall. Das schafft Ihr Körper nicht mehr.“ Mehr hat er nicht gesagt. Er hat nicht gesagt: „Hören Sie auf!“

Was war Ihre Reaktion darauf?

In dem Moment habe ich das nicht bewusst realisiert. Erst am Abend des gleichen Tages. Ich habe eine Flasche Wodka getrunken und dann geheult und gedacht, das ist es jetzt. Es kamen so Bilder in meinen Kopf. Ich würde nie eine Frau oder Kinder haben. Ich würde nicht erleben, wie Borussia Dortmund wieder Deutscher Meister wird. Meine Schwester, meine Mama sehe ich auch nie wieder ... Es wurde greifbar. Und dann dauerte es noch einmal knapp sieben Monate, bis ich aufhörte.

Was ist in der Zeit passiert?

Natürlich ist man rational und weiß, man darf nicht so weitermachen. Aber es wäre keine Krankheit, wenn man von heute auf morgen einfach aufhören könnte. Den Wunsch, ohne Alkohol zu leben, hatte ich schon lange vorher. Aber das Warum fehlte. Und dann war da die Angst vor den Panikattacken. Es ging also erst mal so weiter.

Wie kam es dann zum Wendepunkt?

Ich war in Berlin und hatte so was wie meine Erweckungsnacht. Das war etwa zwei Wochen nach der Diagnose. Ich war in einem möblierten Apartment mit Flokati-Teppich, so ein bisschen 70er-Style. Ich hatte durch Wodka vermutlich ein Grundrauschen von etwa 1,5 Promille. Obendrauf habe ich so kleine Flaschen ungekühlten Jägermeister getrunken. Das weiß ich wie heute. Auf dem Rückweg vom Kühlschrank musste ich mich plötzlich übergeben, ich habe gekotzt wie im Schwall. Durch den vielen Alkoholkonsum war meine Speiseröhre so mitgenommen, dass ich auch jede Menge Blut erbrach. Ich ging mit meinen 165 Kilo zu Boden. Dick, nackt, verschwitzt lag ich in meinem

Erbrochenen. Ich habe geweint und gezittert. Ich konnte zum Fenster hinausschauen und dachte nur: „Ich will das nicht mehr, ich will nicht sterben!“ Mein nächster Schritt war, dass ich gegoogelt habe, wie man zur Fremdenlegion kommt.

Warum ausgerechnet die Fremdenlegion?

Ich dachte, ich gehe zur Fremdenlegion und werde wieder der alte, disziplinierte Kerl, der ich früher war. Das war im Oktober oder November 2000. Diese Nacht fühlte sich an wie die letzte Warnung. Am 17. Februar 2001 habe ich dann ein letztes Mal getrunken.

Sie beschreiben im Buch den Entzug. Sie zelebrierten es fast schon – mit einer letzten Flasche Wodka, den letzten Zigaretten, der letzten Currywurst. Warum ausgerechnet an diesem Tag?

Das Datum hat sich ergeben, weil ich mit einem anderen Arzt gesprochen hatte, der mich aus meiner Heimat kannte. Er erklärte, wie mein Körper auf den Entzug reagieren könnte: Zittern, Halluzinationen, dass ich Mäuse sehe, die aus der Wand kommen. Er verschrieb mir ein Beruhigungsmittel und Antidepressiva. Nicht weil ich Depressionen hatte, sondern wegen des Serotonins. Ich wurde quasi sediert, um mir den Entzug zu erleichtern. Das wäre ungefährlicher, als ganz ohne Hilfsmittel trocken zu werden. Ich fragte, wann ich das denn machen solle. Da sagte er den Schlüsselsatz zu mir: „Das ist dein Leben. Du hast ein Rezept, das gilt drei Monate, wenn du länger brauchst, kommst du wieder und kriegst ein neues. Du bestimmst das. Ich kann es ja nicht bestimmen, ich trinke nicht.“ Das ist es auch, was ich meinen Klienten heu-

te sage: dass man selbst die Hoheit darüber hat. Niemand anderes.

War es Ihnen wichtig, sich ein letztes Mal von der Sucht zu verabschieden?

Es dauerte mit dem Rezept noch einmal drei, vier Wochen. Weil ich mir sagte, ich möchte das ritualisieren. Wenn, dann wollte ich richtig aufhören. Ich kaufte eine letzte Pulle Wodka, rauchte eine ganze Schachtel meiner Lieblingszigaretten und ging Currywurst essen. Denn ich wollte auch keine Tiere mehr essen. Das hatte mit meiner damaligen Freundin zu tun, die leicht esoterisch war. Die meinte, diese toten Tiere in deinem Körper sind Kadaver. Bei der Angst vor dem Morgen ohne Alkohol half es mir zu wissen, dass ich die Medikamente nehmen konnte. Das hat mich entlastet.

Wie war der nächste Tag?

Am 18. Februar 2001 habe ich nach Mitternacht die ersten 20 Tropfen von diesem Diazepam genommen, dazu die erste Tablette Antidepressiva. Dann begann erst mal eine einzige Hölle, Junge, Junge! Aber seit dem Tag habe ich keinen Alkohol mehr angefasst. Es war der Schritt zurück in ein Leben, das ich ja schon kannte. Bis 1991 war ich kein Alkoholiker, hatte keine Panikattacken.

Wie gehen Sie heute mit den Angstattacken um?

Die lassen mit der Zeit nach, nur weiß man das ja nicht einfach so. Wenn ich heute denke, es könnte eine Attacke kommen, spreche ich die an und sage – die heißt bei mir Klaus – „Komm, Klaus, mach dich locker, komm ruhig, ich bin bereit.“ Dann ist sie schon fast wieder weg. Es ist gut, dass heute bekannte Menschen darüber reden. Die Anfänge machte damals Ralf Rangnick, der bei Schalke 04 wegen Burn-out aufhörte. Damals wurden diese Themen langsam enttabuisiert. Man konnte darüber

„ICH SPRECHE DIE DINGE VIELLEICHT DIREKTER AN ALS EIN THERAPEUT“

reden, ohne direkt mit der Klappe in Verbindung gebracht zu werden. **Sie haben auch rund 70 Kilo abgenommen. Wie haben Sie das angestellt?**

Ich fing an, mich zu bewegen. Nach 100 Metern Gehen konnte ich anfangs schon nicht mehr. Heute beginne ich den Tag immer um sechs Uhr mit einer Meditation. Dann trinke ich ein großes Glas warmes Wasser, um meine Lymphe in Bewegung zu bringen. Und dann laufe ich einmal um die Alster. Das sind 7,5 Kilometer. Und wenn ich nicht laufen gehe, rudere ich eine halbe Stunde am Rudergerät.

Heute helfen Sie anderen Leuten mit Ihren Erfahrungen. Wer kommt zu Ihnen?

In meinem Hauptberuf für die Hotelgesellschaft kümmere ich mich um die Entwicklung von Führungskräften. Der Nebenberuf nimmt aber immer mehr Zeit ein. Anfangs hatte ich pro bono bei den Anonymen Alkoholikern in Hamburg meine Geschichte erzählt. Dann habe ich eine Website gebaut, Adressen von Hilfsorganisationen gesammelt, und nach und nach hat es sich ergeben, dass ich von Zeitungen angefragt wurde. Ich muss aber betonen, dass ich kein Therapeut bin.

Wie hilft es Betroffenen, mit Ihnen zu sprechen?

Jedes Mal, wenn man darüber spricht, wird der Rucksack leichter, den man mit sich herumträgt. Meist kommen Menschen zu mir, die schon einen Weg hinter sich haben, die schon in Kliniken oder auf

Entzug waren. Die sagen mir, dass sie sich in den Therapiegesprächen nicht aufgehoben fühlen, weil der Therapeut ja nie weiß, wie sich das anfühlt, morgens um vier an der Tankstelle Wodka zu kaufen. Ich spreche die Dinge vielleicht direkter an als ein Therapeut. Aber ich kann nur helfen, wenn die Leute aus freien Stücken zu mir kommen. **Ist es für uns Männer ein besonderes Problem, weil man immer stark sein soll, die Zähne zusammenbeißen muss und all diese Floskeln?**

Ja, natürlich. Allein durch unser Rollenverständnis, dass Männer stark und erfolgreich sein sollen, haben die meisten noch viel mehr Schwierigkeiten, über Probleme zu sprechen, als Frauen. Neun von zehn Personen, die zu mir kommen, sind Männer.

Glauben Sie, dass es in unserer Gesellschaft zu wenig Hilfe gibt?

Es gibt in Deutschland viele gute Stellen, an die man sich wenden kann. Klar, es kann ein bisschen dauern. Aber wenn du um Hilfe fragst, gibt es sie. Du musst das nicht alleine machen! 

HIER FINDEN SIE HILFE

Sie erkennen bei sich selbst oder Angehörigen Anzeichen einer Alkohol- oder Drogensucht? Die Sucht- & Drogen-Hotline bietet unter der Telefonnummer 01806/31 30 31 rund um die Uhr Beratung, Hilfe und Informationen durch erfahrene Fachleute. Weitere Infos und Selbsttests finden Sie auch unter selbsthilfealkohol.de

MACHEN | DIE BESTE PASTA

Italienisch auftischen

Sie sind kein Künstler am Herd? Kein Problem. Die Berliner Profis von Mani in Pasta stellen Nudel-Klassiker her, liefern, servieren – und präsentieren Ihnen hier SIEBEN LECKERE UND SIMPLE GERICHTE zum Selberkochen, die Sie garantiert hinbekommen. Nur ein bisschen Zeit sollten Sie sich nehmen

text MATHILDA MÜNCHENBACH

Dauer:
**UNTER
10 MINUTEN**



RAVIOLI IN SALBEIBUTTER

Für 2 Portionen:

250 g Ricotta-Spinat-Ravioli |
300 g Butter | 4 Salbeiblätter (plus
Garnitur) | 5 g Salz | 2 g Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli hineinlegen, sobald Blasen aufsteigen. Die Butter auf sehr kleiner Flamme schmelzen. Die gut abgespülten Salbeiblätter grob hacken und zur Butter in die Pfanne geben. Währenddessen die Ravioli im Blick behalten: Steigen sie an die Oberfläche, sind sie fertig. Die Ravioli dann mit einer Schaumkelle vom Topf direkt in die Pfanne geben und in der Salbeibutter schwenken. Gegebenenfalls einen Schöpflöffel heißes Pasta-Wasser hinzufügen, damit die Masse nicht zu trocken wird, und die Ravioli noch etwas schwenken. Garnieren Sie die Pasta auf dem Teller mit zusätzlichen Salbeiblättern, und erfreuen Sie Ihre Gäste!



UNTER
10 MINUTEN

TAGLIERINO MIT BÜFFELMOZZARELLA

Für 2 Portionen:

250 g Taglierino-Pasta | 300 g
Cherrytomaten | 300 g Büffel-
mozzarella | 50 ml Olivenöl
| 1 Knoblauchzehe | 4 Basilikum-
blätter | 5 g Salz

Nudeln in kochendes Wasser geben und so lange kochen wie auf der Packung angegeben. In der Zwischenzeit die Cherrytomaten waschen und halbieren und Knoblauch schälen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe dazugeben und kurz anschwitzen, dann die Cherrytomaten dazugeben und bei starker Hitze ein paar Minuten braten. Den Knoblauch aus der Pfanne nehmen. Sind die Nudeln fertig, direkt mit einer Schöpfkelle in die heiße Pfanne abschöpfen und kurz schwenken. Den Büffelmozzarella in Würfel schneiden. Dann die Nudeln auf einem Teller anrichten, mit Mozzarella belegen und mit Basilikumblättern garnieren.

Dauer:
UNTER
30 MINUTEN

SPAGHETTI CARBONARA

Für 2 Portionen:

250 g Spaghetti | 200 g Guanciale | 3 Eier
| 100 g Pecorino | 5 g Salz | 3 g Pfeffer

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Guanciale-Stücke ohne Schwarte in eine antihaftbeschichtete Pfanne geben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden, da sie sonst ein zu starkes Aroma abgeben. Die Spaghetti in das kochende Wasser geben und bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Eigelbe in eine Schüssel geben, den Pecorino-Käse hinzufügen und mit schwarzem Pfeffer würzen. Alles mit einem Schneebesen verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Den angebratenen Guanciale mit einer Kelle in eine kleine Schüssel umfüllen, wobei das ausgetretene Fett in der Pfanne bleibt. Diese von der Platte nehmen. Kurz bevor die Nudeln fertig sind, einen Schöpflöffel des Nudelwassers zum Bratfett in die Pfanne geben und die Pasta direkt in die Pfanne abschöpfen. Unter Rühren kurz anbraten und würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Eier-Pecorino-Mischung zu den Nudeln geben und schnell umrühren, um sie zu vermischen. Um die Masse cremiger zu machen, bei Bedarf etwas vom vorher abgefangenen Nudelkochwasser hinzufügen. Den Guanciale dazugeben, ein letztes Mal umrühren und die Spaghetti sofort servieren.



Dauer:
**UNTER
30 MINUTEN**

PAPPARDELLE MIT STEINPILZEN

Für 2 Portionen:

250 g Pappardelle | 400 g Steinpilze | 200 g Butter | 1 Zwiebel
| 1 Knoblauchzehe | 5 g Salz | 1 g Pfeffer | 10 g Petersilie

Die Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in eine große Pfanne geben und bei sehr geringer Hitze schmelzen lassen. Wenn sie fast vollständig geschmolzen ist, die Steinpilze, die gehackte Zwiebel und optional eine ganze geschälte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pilze etwa zehn Minuten braten. Am Ende der Garzeit den Knoblauch entfernen. Petersilie sehr fein hacken und beiseitestellen. Die Pilze währenddessen warm halten. Wasser zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken und die Nudeln kochen. Dann direkt in die Steinpilz-Mischung abschöpfen und das Kochwasser aufheben. Das Ganze auf kleiner Flamme in der Pfanne erhitzen und die Zutaten vermischen. Die fein gehackte Petersilie hinzugeben. Wenn nötig, eine Kelle Nudelwasser hinzugeben und noch mal vermischen. Sofort servieren.



60

PASTA-TRIO

Seit 2015 bereichern die Brüder Angelo (l.) und Gioacchino Celona sowie ihr Freund Lorenzo Corisi (Mitte) mit ihrer Mani-in-Pasta-Manufaktur das Food-Paradies Markthalle Neun in Berlin mit authentischer, handgemachter Pasta. Ihr eigenes Restaurant eröffnete 2020: In der Reichenbergerstraße 125 in Berlin serviert das Trio seither seine Pasta-Kreationen. Mehr Infos unter maniinpasta.de



MACCHERONI MIT GRÜNEM SPARGEL

Für 2 Portionen:

250 g Maccheroni | 300 g grüner Spargel | 200 g Butter |
1 Knoblauchzehe | 5 g Salz | 200 g Cherrytomaten
| 1 Frühlingszwiebel | 3 Basilikumblätter | 2 g Pfeffer

Zunächst den Strunk vom Spargel entfernen und, wenn nötig, das untere Ende schälen. Spargelspitzen abtrennen und beiseitelegen. Die größeren Stangen der Länge nach halbieren und in mundgerechte Stücke teilen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. In einer großen Pfanne die Knoblauchzehe in Butter auf mittlerer Flamme anbraten, dann die Spargelstücke hinzufügen und mit Salz würzen. Mit einem Deckel abdecken und etwa zehn Minuten braten, zwischendurch wenden. Sobald das Wasser kocht, die Nudeln hineingeben und den Spargel bei Bedarf mit Nudelwasser benetzen. Wenn die Spargelstücke weich sind, die Spargelspitzen, die Tomaten, die in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel und das Basilikum dazugeben. Abdecken und zwei bis drei Minuten kochen. Jetzt die Knoblauchzehe entfernen. Wenn die Nudeln al dente sind, direkt in die Pfanne abschöpfen. Mit etwas Kochwasser übergießen und gut durchschwenken.

Dauer:
**UNTER
30 MINUTEN**



RIGATONI POMODORO E BASILICO

Für 2 Portionen:
250 g Rigatoni | 50 ml Olivenöl
| 1 Knoblauchzehe | 300 g passierte
Tomaten | 4 Basilikum-
blätter | 5 g Salz

Ein wenig Öl in die Pfanne geben und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Fünf bis sechs Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Dann die passierten Tomaten hinzugeben und weitere 30 Minuten bei milder Hitze kochen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Sauce die gewünschte Dicke erreicht hat, in eine Schüssel umfüllen und zwei Basilikumblätter hinzugeben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln hineingeben. Wenn sie al dente sind, abgießen, Pasta in die Tomatensauce geben und darin schwenken. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und die restlichen Basilikumblätter dazugeben. Und anschließend: genießen!



Dauer:
AB
10 MINUTEN



Dauer:
AB
30 MINUTEN

TAGLIOLINO ARRABBIATA

Für 2 Portionen:
250 g Tagliolino-Pasta | 50 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe | 1 g Chili-Flocken
10 g Petersilie | 300 g passierte Tomaten
5 g Salz | etwas Parmesan (bei Bedarf)

Gehackten Knoblauch, Chili und Petersilie fünf bis sechs Minuten in Olivenöl anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Dann die passierten Tomaten hinzugeben und weitere 30 Minuten bei milder Hitze kochen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Sauce die gewünschte Dicke erreicht hat, umfüllen. Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln hineingeben. Die Nudeln al dente kochen und abgießen. Zum Schluss die Pasta in die Tomatensauce geben und darin schwenken. Die Nudeln auf einem Teller anrichten, nach Bedarf mit Parmesan bestreuen und servieren. Buon appetito!

EDLE FEDERN

Kann man sich auf ZEHN AUTORINNEN UND SCHRIFTSTELLER der Gegenwart einigen, deren Werke man unbedingt kennen und idealerweise im Regal stehen haben sollte? Wir haben es versucht: Hier sind unsere Spitzenkandidaten



Der Gentleman unter den europäischen Bestsellerautoren lebt in Zürich, und sein Output ist unglaublich: mehr als zwei Dutzend Romane und Erzählbände

– allesamt Bestseller. Nebenbei macht er Musik, verfasst Theaterstücke, bestreitet Lesereisen. Sein Markenzeichen: Suter (*1948) verbindet Eleganz mit Leichtigkeit, Anspruch mit Unterhaltung. Seine Geschichten sind stets gut lesbar, oft spannend, manchmal skurril und charmant ironisch wie in der Reihe um den Snob, Millionär und Privatermittler Johann Friedrich von Allmen. Aktuell ist „Melody“, ein geheimnisvoller Nachlassroman.

MARTIN SUTER



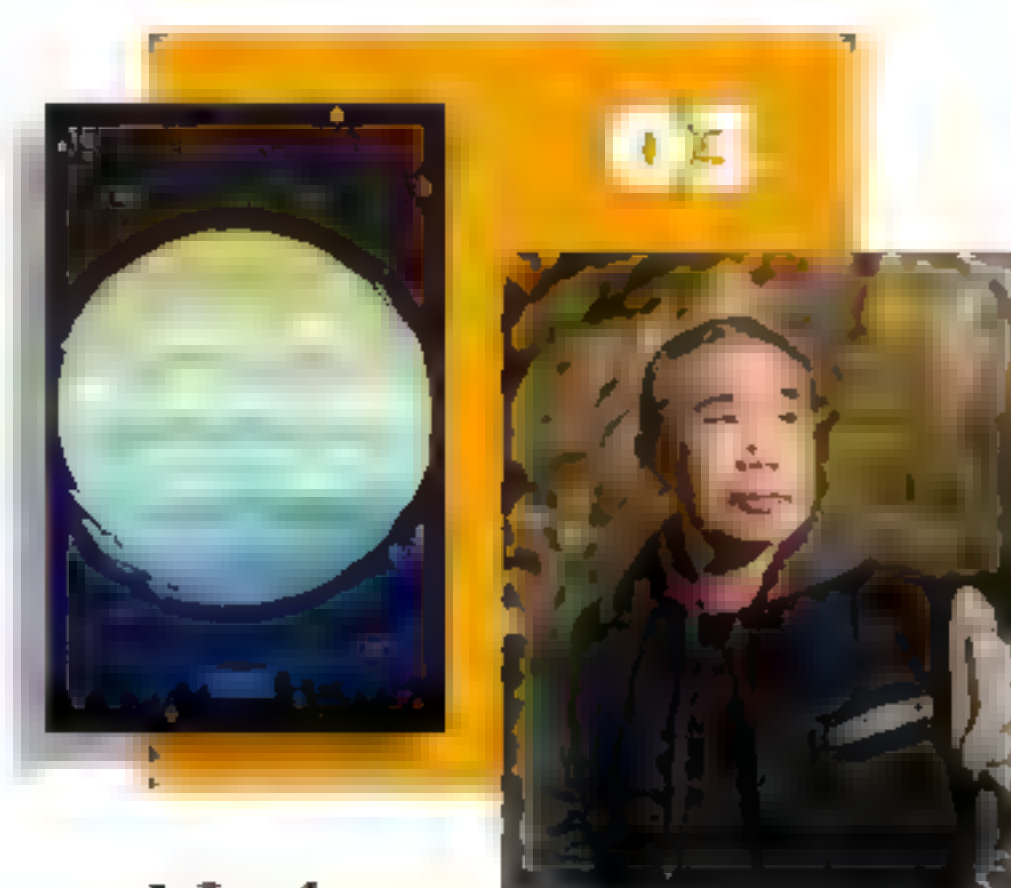
OLGA TOKARCZUK

Vor fünf Jahren kannten Olga Tokarczuk (*1962) nur Literatur-Nerds, heute ist sie weltberühmt.

Die Literaturnobelpreisträgerin von 2019 studierte Psychologie in Warschau und lebt in Breslau. Stilistisch und inhaltlich ist sie kaum zu fassen – fantasievoll, bodenständig, verstörend, fast immer überraschend. Ihr aktueller Roman „Empusjon“ trägt den Untertitel „Eine natur(un)heilkundliche Schauergeschichte“, und das trifft es gut. Zum Einstieg geeignet ist ihr Werk „Unrast“, eine Wundertüte voller Mythen, Notizen und Gedanken übers Reisen. Zum Schreiben zieht sich Tokarczuk in eine Berghütte an der polnisch-tschechischen Grenze zurück.

HARUKI MURAKAMI

Der spirituellste der weltweit gefeierten Schriftsteller erfindet Sätze wie Rauchzeichen: Sie schweben, drehen Kurven, zwingen zum Nachdenken. Egal, ob in seinen Klassikern „Naokos Lächeln“ und „Mister Aufziehvogel“ oder in seinem letzten Roman „Die Ermordung des Commendatore“: Haruki Murakami (*1949) kontrastiert die übernatürlichen Erlebnisse seiner Figuren mit realistischen Beschreibungen von Automarken, Mode und Musik. Zum Kennenlernen eignen sich seine Kurzgeschichtenbände wie „Erste Person Singular“ – aber Vorsicht: Auch hier bleibt der Meister oft mysteriös.



Schießereien, Raub, Rassenunruhen, Korruption und Brandstiftungen – willkommen im Harlem der 1970er-Jahre, dem Ort der Handlungen von Whiteheads aktuellen Romanen „Harlem Shuffle“ und „Die Regeln des Spiels“.

Gangstern schaut Whitehead (*1969) ebenso auf die Finger wie Rassisten, und er dokumentiert deren Machenschaften mit Lässigkeit und Souveränität. Wer das Schwarze Amerika verstehen will, muss Whitehead lesen, der in „Underground Railroad“ in die Tiefen der Sklaverei hinabsteigt. Für so viel hochwertigen Realismus bekam er unter anderem den National Book Award und zweimal den Pulitzer-Preis.



COLSON
WHITEHEAD



T.C. BOYLE

Von allen Schriftstellern, die schon seit rund 40 Jahren aktiv sind, schreibt niemand so gegenwärtig wie der US-Amerikaner. Sein aktueller Roman „Blue Skies“ etwa packt die Auswirkungen der Klimakrise in einen ebenso schrägen wie realistischen Plot. Boyle (*1948) blickt tief in die Abgründe seiner Figuren, fängt genüsslich ihr Scheitern ein, und doch spürt man keinerlei Zynismus. Seine pointierte Prosa behandelt große Themen (Umwelt, Drogen, Sex) oder beschreibt reale historische Persönlichkeiten, und sie unterhält auf höchstem Niveau. Lesenswerte Klassiker: „Grün ist die Hoffnung“, „América“, „Ein Freund der Erde“.

Verbrechen, Schuld, Strafe. Der übliche Ablauf im Justizsystem und gleichzeitig die Titel der Kurzgeschichtenbände, die Ferdinand von Schirach (*1964) berühmt gemacht haben.

Der ehemalige Strafverteidiger schreibt so reduziert und verdichtet über grausame Taten und juristische Abläufe, dass es einem den Atem raubt. Darüber hinaus ist er ein kluger Beobachter, der mit seinen Stücken „Terror“ und „Gott“ längst auch das Theater erobert hat. In seinen letzten Büchern „Kaffee und Zigaretten“, „Nachmittage“ und „Regen“ erzählt er zunehmend persönlich, zum Beispiel von Begegnungen im Schriftstelleralltag.



FERDINAND VON SCHIRACH



MARGARET ATWOOD

Seit der Streaming-Serie „Der Report der Magd“ („The Handmaid's Tale“) ist die Grande Dame der kanadischen Literatur (*1939) auch jüngeren Generationen ein Begriff. Atwoods bekanntester Roman erscheint heute als moderne Dystopie – fast 40 Jahre nach Veröffentlichung. Doch die aus Ottawa stammende Schriftstellerin begeistert auch mit Essays, Short Storys, Kinderbüchern sowie einem Dutzend weiterer Romane. Aktuell: „Brennende Fragen“, eine Sammlung von 50 Texten, in denen Atwood klug, komisch und ironisch über so ziemlich alles reflektiert, was die Welt zurzeit bewegt.

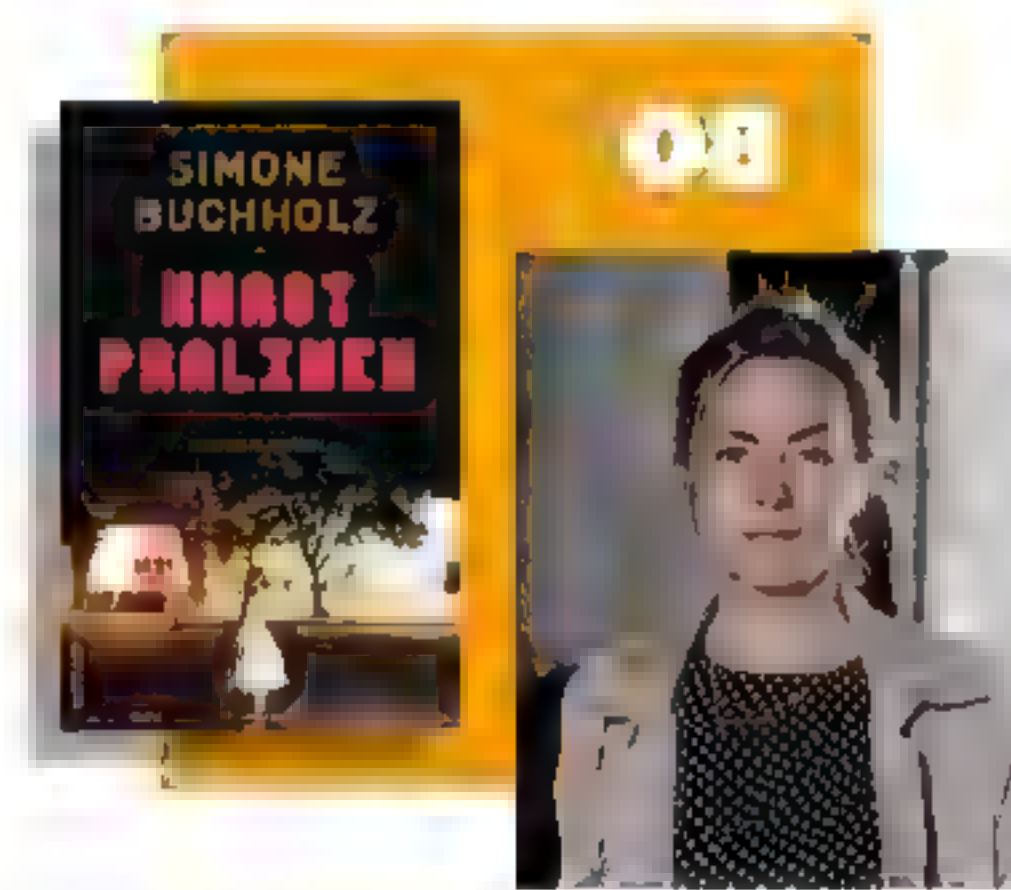


JULI ZEH

Sie polarisiert ganz bewusst. Dennoch oder deswegen verkauft sich jedes neue ihrer Bücher hunderttausendfach. Theater adaptieren ihre Stoffe, ihr Roman „Corpus Delicti“ ist Schullektüre. Juli Zeh (*1974) gilt als eine der besten Chronistinnen deutscher Gegenwart. In „Unterleuten“ und „Über Menschen“ taucht sie ins Zusammenleben der Bürger eines ostdeutschen Dorfes ein. So entstehen grandiose Gesellschaftsporträts, mit feiner Ironie erzählt. Die ehrenamtliche Richterin lebt auf dem Land in Brandenburg – fast so wie ihre Figur Theresa in „Zwischen Welten“, die sich über Großstadt-Wokeness aufregt.

Mit Krimipreisen und Kritikerlob wird sie überschüttet, warum also ist sie der breiten Masse der Lesenden noch nicht bekannt? Ein Rätsel.

Schließlich hat Simone Buchholz (*1972) eine der besten Figuren des Genres erfunden: Die Hamburger Staatsanwältin Chastity Riley trinkt und raucht zu viel und schläft zu wenig. In den Kneipen und Bars von St. Pauli kennt sie sich besser aus als in Gerichtssälen, und die daraus resultierenden Tresengespräche protokolliert Buchholz brillant. Alle sieben Bände der Reihe sind vollgepackt mit schnoddriger Großstadtmelancholie, einem scharfen Blick auf die Gesellschaft und dunklem Lokalpatriotismus.



SIMONE BUCHHOLZ



WOLF HAAS

Bevor 1996 der erste Brenner-Roman „Auferstehung der Toten“ erschien, ahnte niemand, dass man so schreiben kann: saukomisch, trocken, philosophisch. Und: in österreichischer Mundart, grammatikalisch inkorrekt. Wolf Haas (*1960) hat sich als Wortkünstler etabliert, und die Verfilmungen der Abenteuer seines Privatdetektivs Simon Brenner mit Josef Hader haben Kultstatus. Doch er kann noch viel mehr: In Romanen wie „Verteidigung der Missionarsstellung“ geht er über die Grenzen der Belletristik hinaus. Aktuell erzählt er in „Eigentum“ in grimmig-witzigem Ton von seiner Mutter.



MACHEN | PFLEGE

SOFORT BESSER AUSSEHEN

*Von Verabredung bis Vorstellungsgespräch:
Manchmal will man einfach perfekt auftreten.
Mit diesen FÜNF TIPPS klappt's*

1

Brauen-Styler

Manche Augenbrauen haben die Tendenz, zu einem Balken zusammenzuwachsen, vor allem bei Männern. Egal, wie fein der Flaum zwischen ihnen auch sein mag: Im falschen Licht kann er plötzlich sehr präsent wirken. Also weg damit! Dabei hilft ein spezieller Augenbrauenrasierer. Aber rasieren Sie nicht zu viel! Lassen Sie die Braue beginnen, wo sie beginnen darf: senkrecht über dem Augeninnenwinkel.

AUGENBRAUEN-SET
aus drei Teilen zum Stylen und Formen der Augenbrauen. Von ebelin über dm.de, ca. 3 Euro



2

Ego-Booster

Düfte können uns selbstbewusst wirken lassen. Sie runden den Gesamteindruck ab, den wir hinterlassen. Bei Begegnungen, bei denen man agil und aufgeweckt wirken möchte, empfehlen sich zum Beispiel dezente Zitrus- und würzige Noten. Im Gedächtnis sind sie bei den meisten Menschen mit besonderen Frischeerlebnissen verbunden. Und auch auf den Träger haben sie diesen Effekt: Er fühlt sich besonders präsent.

„ALTHAIR“
entfaltet auf der Haut einen belebenden Duft aus Bourbon-Vanille, spritzigen Zitrusfrüchten sowie Orangenblüte, Zimt und Kardamom. Von Parfums de Marly, 125 ml, EdP, ca. 250 Euro



3

Rasur-Helfer

Ein kleiner Schnitt für die Menschheit – ein großes Minus für Ihr Auftreten: Rasurwunden wirken immer ungepflegt, ähnlich wie vergessene Stoppeln. Auch Rasurbrand ist optisch kaum ansprechender. Er besteht aus vielen winzigen Wunden. Ob eine große oder viele kleine: Ein Alaunstift stoppt die Blutungen und lässt hässliche Hautreizungen verschwinden.

ALAUN-STIFT
ist dank seiner adstringierenden Wirkung das perfekte natürliche Aftershave und behandelt Hautirritationen und kleine Schnitte im Nu. Von Mühle, 9,5 g, ca. 6 Euro



4

Pickel-Stopper

Jeder kennt sie, keiner mag sie sehen: Pickel können eine große Herausforderung für das Selbstbewusstsein sein. Deshalb achten Sie am besten frühzeitig darauf, was sich unter Ihrer Haut anbahnt. Tinkturen mit speziellen Wirkstoffen wie Teebaumöl oder Zink hindern die Pickel auf natürliche Weise am Wachsen. Einfach diese Tinkturen immer wieder auftragen und so Schlimmeres verhindern.

KLÄRENDE ZINK-TINKTUR
bekämpft Unreinheiten, lässt sie austrocknen und mildert Entzündungen. Von Apotheker Dr. Scheller, 5 ml, ca. 5 Euro



test
MABEL
NEUMANN

5

Haar-Bändiger

Am Morgen nach einer langen Nacht mit wenig Schlaf beginnt meist der sogenannte Bad Hair Day: Die Haare sehen spröde aus, stehen selbst nach dem Waschen und Trocknen noch widerborstig in alle Richtungen ab. In diesem Moment hilft nur: Trockenshampoo. Einfach ins Haar sprühen und dann gut ausbürsten. Das erfrischt den Ansatz, schafft Griffigkeit und Struktur. Und die Frisur sitzt wieder.

SEB MAN THE JOKER 3 IN 1 DRY SHAMPOO
belebt das Haar mit Koffein und sorgt für einen frischen Duft nach Bergamotte und rosa Pfeffer. Von Sebastian, 180 ml, ca. 23 Euro



ALLES, WAS EIN MANN **NICHT MACHEN** MUSS:

*Sein inneres Kind umarmen Dem Finanzamt auf Instagram folgen
Ein Nasenspülkännchen töpfern ChatGPT nach Dating-Tipps
fragen Ortolan essen Das Buch „Spare“ lesen Ein Selfie mit Andrew Tate
Algen ernten auf den Kanalinseln Einen Knicker Seinen Namen in die
Unterhosen nähen Einen Reinheitsring tragen Eine Baumbeerdigung
Lachsfischen Im Jemen Aufbleiben für die Oscar-Verleihung Seine eigene
Birne stampfen Den Steampunk-Lifestyle feiern Einen Schröpfen-
Workshop besuchen Zuckerfreie Zuckerwatte essen Einen Tornado
trinken Drogen nehmen Jugendsprache sprechen Am Strand
Schuhe kaufen von „Nicke“ Sich streuen*



Alles, was ein Mann ...

HABEN

muss:

*Ein Charakter- oder Erfolgsvorbild wie den
deutschen Hollywood-Serienstar Tom Wlaschiha*

*| Ein forderndes Hobby wie Golf | Ein gekonnt
engerichtetes Zuhause | Eine Ader für*

*Kunst wie Noah Becker | Eine richtig gut
gehende und aussehende Uhr – oder mehrere*

*| Einen Duft, der zu seiner
Persönlichkeit passt*



„Guter Stil
ist für mich,
wenn jemand
sich nicht
verstellen
muss“

Als Charakterdarsteller hat sich der deutsche Schauspiel-Star TOM WLASCHIHA in internationalen Kultserien wie „Game of Thrones“ oder „Jack Ryan“ weltweit Fans gemacht. Für ihn das Ergebnis eines langen Weges, den er, unbeirrt von Hollywood-Mythen und Enttäuschungen, ging. Mit festem Glauben an sich selbst. Und an seine Fähigkeit, immer weiterzumachen und Gas zu geben

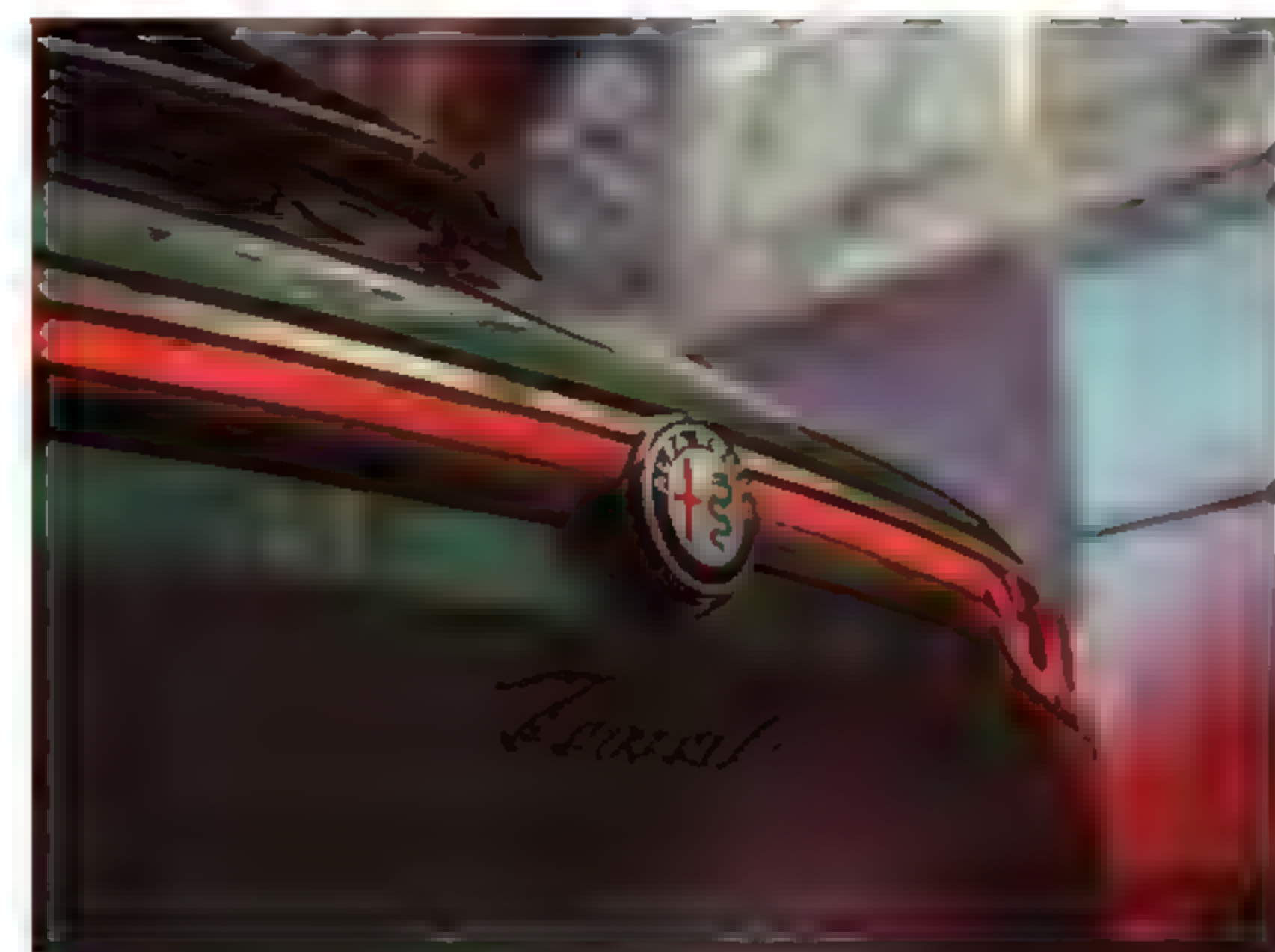
text FLORIAN BOITIN

fotos BENJAMIN PICHELMANN



EINE SÄCHSISCHE WELTKARRIERE

Tom Wlaschiha kam vor 50 Jahren im sächsischen Dohna zur Welt. Nach seinem Schauspielstudium folgten erste TV- und Theater-Engagements. Seine erste Serienhauptrolle ergatterte der damals 27-Jährige als Torsten Biedenstedt in „Die Rettungsflieger“ (ZDF). Der internationale Durchbruch gelang Wlaschiha 2012 mit der Darstellung des Jaqen H'ghar in der HBO-Serie „Game of Thrones“.



h

Herr Wlaschiha, Sie haben das, was man einen Lauf nennen könnte. In den letzten zehn Jahren waren Sie in fast allen internationalen Kultserien zu sehen: „Game of Thrones“, „Crossing Lines“, „Das Boot“, „Jack Ryan“, „Stranger Things“. Wie fühlt sich das an?

Ich freue mich natürlich sehr darüber. Das war vor 15 Jahren ja so noch nicht absehbar. Es hat sich vieles gefügt. Ich habe aber auch sehr viel Energie investiert, bis ich die spannenden Projekte drehen konnte. Und natürlich müssen da einige Dinge zusammenkommen, dass es auch klappt.

Nehmen wir allein „Game of Thrones“: Die HBO-Saga wurde in 170 Ländern geschaut und ist heute die erfolgreichste Streaming-Serie.

Ich muss leider trotzdem noch arbeiten (*lacht*).

Der Junge aus dem sächsischen Neustadt, der in Hollywood die Filmwelt erobert: Müssen Sie sich heute nicht manchmal kniefen, um zu merken, dass das nicht nur ein Traum ist?

Also ich kneife mich schon manchmal, aber aus anderen Gründen (*lacht*). Hollywood klingt natürlich immer gut. Die meisten Projekte, in denen ich gespielt habe, sind zwar amerikanische Serien, wurden aber überwiegend in Europa gedreht. Hollywood ist vor allem ein großer Mythos.

Wie ist das für einen Schauspieler aus Deutschland, der zuvor vor allem in deutschen Vorabendserien gespielt hat, plötzlich auf der großen Weltbühne zu stehen?

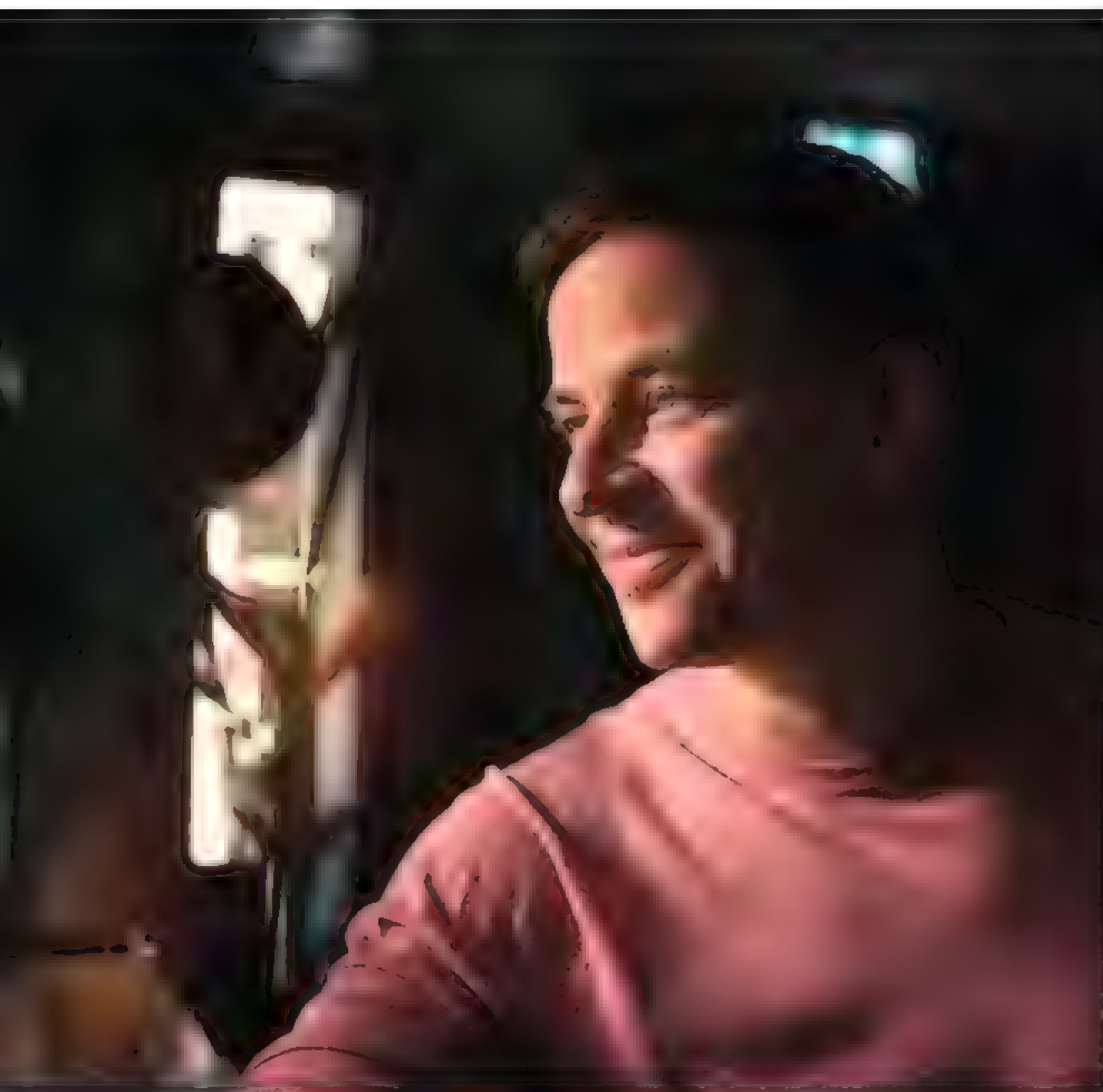
Es war dann doch ein ziemlich langer Weg. Das Tolle an den großen internationalen Produktionen ist vor allem, dass man da in jedem

Bereich mit den Besten ihres Fachs zusammenarbeiten darf – vor und hinter der Kamera.

Wie geht man als Schauspieler an eine internationale Millionenproduktion ran? Sind Sie da besonders nervös?

Das ist bei jedem neuen Projekt so. Du kommst ja an ein neues Set und kennst niemanden. Du hast den Regisseur noch nie getroffen. Du weißt nicht, wie die Zusammenarbeit sein wird. Und du hast dir was Bestimmtes vorgenommen für die Rolle. Du weißt aber nicht, ob du es schaffst, das auch umzusetzen. Bei „Stranger Things“ war ich selber großer Fan. Seit der ersten Staffel schon. Und dann kommst du da ans Set – und plötzlich wird dir klar, was du jetzt machst, werden Millionen Menschen auf der ganzen Welt sehen. Und du hoffst nur, du versau es nicht. Das ist natürlich ein riesiger Druck. Ich habe mir deshalb die ganze Zeit gesagt, das ist jetzt nur ein Studentenfilm, den keiner schauen wird. Das funktioniert aber nur bedingt.

Sind Sie sehr kritisch mit Ihrer Leistung? Würden Sie manches am



ITALIAN LOVER

Seit Kindertagen schwärmt der heute 50-Jährige für Modelle der italienischen Automobilmarke Alfa Romeo. Privat fährt der Autofan einen Alfa GTV aus den 90er-Jahren. Beim Playboy-Shooting wurde Tom Wlaschiha von einem Alfa Romeo Tonale begleitet. Das SUV mit Plug-in-Hybrid-Antrieb ist seit Ende 2022 in Deutschland zu kaufen und kostet in der 280-PS-Version (Edizione Speciale) ab 52.500 Euro

Nein, es gab nie einen wirklichen Plan B. Als Teenager hatte ich mal die Idee, Journalist zu werden. Aber Auslandsjournalismus war in der DDR nicht besonders attraktiv. Da hätte man gleichzeitig eine Parteilkarriere machen müssen, sonst hätte man gar nicht ins Ausland gedurft. Musik war auch mal eine Idee. Da war ich aber,

glaube ich, nicht talentiert genug.

Es ist ja alles gut gegangen. Sie haben in vielen internationalen Produktionen mitgespielt, Sie haben viele große Schauspieler kennengelernt. Welcher Kollege hat Sie in der Zusammenarbeit am meisten beeindruckt?

Ein besonderes Erlebnis war sicher die Arbeit an „Crossing Lines“ mit Donald Sutherland. Der Mann war schon eine Legende, als ich geboren wurde. Und während des Drehs über drei Staffeln war es immer wieder ein Geschenk, mit ihm spielen zu dürfen. Oft sieht man auch, dass gerade die sehr erfolgreichen Kollegen sehr nahbar und uneitel sind. Und sobald die Kamera läuft, versucht jeder, sein Bestes zu geben.

Was hat Sie noch an ihm fasziniert? Er hat mal einen Satz gesagt, den ich sehr bemerkenswert finde: „Als Schauspieler geht es immer darum, in jeder Szene die Wahrheit zu finden.“ Es kommt also nicht darauf an, möglichst virtuos und egoistisch irgendwelche Soli zu spielen, sondern dass man sich immer in den Dienst der Geschichte stellt. Das klingt erst mal logisch, ist aber oft nicht selbstverständlich.

Gibt es eine Rolle, auf die Sie ganz besonders stolz sind?

Stolz ist nicht das richtige Wort. Es gibt Arbeiten, die findet man gelungen, da zählen sicher „Game of Thrones“ oder „Das Boot“ dazu. **Gibt es auch Projekte, für die Sie sich heute schämen?**

liebst dann noch mal neu drehen?

Ich bin manchmal schon ein bisschen Kontrollfreak. Aber davon muss man sich verabschieden. Es kommt vor, dass mir Tage später noch Texte durch den Kopf gehen und ich plötzlich glaube, eine bessere Interpretation gefunden zu haben. Das bringt aber nichts. Du musst dich auf den Regisseur verlassen und auch ein Stück weit die Verantwortung abgeben können.

Sie haben vor Ihrem internationalen Durchbruch in deutschen Serien gespielt. Ihre erste Hauptrolle hatten Sie in „Die Rettungsflieger“. Da waren Sie 27. Wann hatten Sie erstmals das Gefühl, es jetzt geschafft zu haben?

Dazu müsste man erst mal definieren, was das heißt, es geschafft zu haben. Es ist natürlich vieles leichter geworden seit „Game of Thrones“. Wenn man das Glück hat, in so einer großen Produktion dabei zu sein, dann kommen danach mehr Angebote. Deshalb war das schon ein sehr großer Schritt. Ich hatte vorher über Jahre das Gefühl, ich investiere sehr viel Energie

und sehr viel Leidenschaft in den Beruf, aber es kam weniger zurück, als ich mir gewünscht hatte.

Sie wollten mit Mitte 30 aufgeben und die Schauspielerei hinschmeißen. Was hat Ihnen dennoch den Willen verliehen, nicht aufzugeben?

Ich habe nicht aufgegeben, weil mir der Job einfach Spaß macht und es immer wieder Momente gibt, für die es sich lohnt weiterzumachen. Du stehst auf einer Bühne und fühlst die Energie aus dem Publikum, oder du drehst eine Szene und spürst intuitiv, dass jetzt alles stimmt. Das sind Glücksgefühle, die bekäme ich so bei keinem anderen Job.

Wer hat noch an Sie und Ihren Erfolg geglaubt? Wer hat Ihnen damals Mut gemacht?

Mut gemacht habe ich hauptsächlich mir selbst. Ich habe es halt immer weiter versucht. Und mich dabei gefragt, wie ich mich noch breiter aufstellen kann. Was kann ich noch verbessern, und wie komme ich an die Projekte, die mich wirklich interessieren?

Gab es jemals einen Alternativplan?



**„Mir fällt
spontan
keine Rolle
ein, die
ich nicht
spielen
würde“**

Tom Wlaschiba

Nein. Natürlich gibt es Rollen, die ich heute so nicht mehr spielen würde. Aber ich glaube tatsächlich, dass der Weg das Ziel ist. Jedes Projekt hatte zu seiner Zeit seine Berechtigung. Ein guter Freund hat mal zu mir gesagt, dass ein Schauspieler, der arbeitet, immer interessanter sei als ein Schauspieler, der nicht arbeitet. Man lernt bei jedem Projekt was dazu. Und manchmal muss man ja auch einfach die Miete zahlen.

Eine wirklich große Rolle hatten Sie als Gestapo-Chef Hagen Forster in der Sky-Serie „Das Boot“. Die Rolle hatten Sie damals allerdings nur unter einer Bedingung angenommen ...

Ja, die Bedingung war, dass ich nicht aufs Boot muss.

Aber geht es in der Serie nicht in erster Linie um die Geschehnisse auf einem U-Boot?

Die Geschichte ist zum Glück viel breiter angelegt mit Erzählsträngen auch an Land, sodass ich immer festen Boden unter den Füßen hatte. Ich werde sehr schnell seekrank. Ich hatte vor Jahren mal einen Dreh, bei dem ich drei Tage auf einem Segelboot spielen musste. Das waren die schlimmsten Tage meines Lebens, obwohl damals noch nicht mal extremer Wellengang war. Es hat einfach nur so ein bisschen geschaukelt.

Ob Jagen H'ghar in „Game of Thrones“, Gestapo-Chef Hagen Forster, Jack Ryan oder der Terrorist Andreas in „Berlin Falling“. Sie sind sehr häufig in der Rolle des Bad Guy zu sehen. Was macht den Reiz des Bösen aus?

Jetzt wird's philosophisch. Das Böse gibt es ja eigentlich gar nicht. Es gibt ja auch das Gute nicht wirklich. Das ist wohl immer eine Frage des Blickwinkels.

Verkörpert ein Nazi nicht das Böse? Als Schauspieler musst du deine Figur verteidigen, also ihre Beweggründe nachvollziehbar machen. Und je differenzierter, also menschlicher eine Figur geschrieben ist, desto erschreckender ist es

dann zu sehen, wozu wir fähig sind. Aber die moralische Wertung muss immer der Zuschauer treffen.

Dennoch: Gibt es eine Rolle oder eine Figur, die so widerlich ist, dass Sie sie nicht spielen könnten?

Es gibt ja verschiedene Methoden, wie man eine Rolle spielt. Meine Art ist eine eher technische Herangehensweise. Da geht es dann nicht unbedingt darum, dass man sich zu 100 Prozent mit einer Figur identifiziert, sondern man setzt die Figur aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Deshalb fällt mir spontan keine Rolle ein, die ich nicht spielen würde, solange sie gut geschrieben ist und nicht in Klischees verfällt.

Deutschland erlebt dieser Tage wieder einen Rechtsruck. Und das nicht nur im Osten des Landes. Wie erklären Sie sich das?

Ich glaube nicht, dass es eine zunehmende Rechtsradikalisierung gibt, auch nicht im Osten. Ich glaube aber, dass es in zunehmendem Maße Menschen gibt, die Verlust- und Existenzängste haben, egal, ob ich die jetzt berechtigt finde oder nicht. Da ist ein Frust zu spüren, eine größer werdende Kluft zwischen Regierung und Bevölkerung, ein Gefühl, dass sich große Teile nicht mehr mitgenommen fühlen.

Sie waren 17, als die Mauer fiel. Würden Sie sich als Kind der DDR bezeichnen?

Ja. Ich habe meine prägenden Jahre in der DDR erlebt.

Gibt es etwas, das Sie deshalb heute vermissen?

Nein, ich vermisse nichts. Ich war damals sehr froh, als die Mauer gefallen ist. Und ich bin es auch heute noch, weil ich sonst nicht hier sitzen und mit Ihnen reden könnte. Ich muss aber sagen, dass ich auch sehr froh bin, dass ich beide Systeme kennengelernt habe. Und je älter ich



KLASSIK-FAN
Im Juni 2023 nahm Wlaschiha an der Mille Miglia teil. Die legendäre Oldtimer-Rallye wird seit 1927 ausgetragen. Der deutsche Schauspieler meisterte die 1000 Meilen im Alfa Sportiva 2000. Das Concept Car wurde 1954 entworfen und hat heute einen unschätzbaren Wert

werde, desto differenzierter gucke ich darauf und frage mich, ob es nicht eine Möglichkeit gegeben hätte, die Wiedervereinigung ein bisschen weniger brachial zu vollziehen. **Lassen Sie uns über Rollenbilder sprechen. Es heißt ja, Frauen werden ab 50 unsichtbar. Wie ist das bei Männern? Sie sind gerade 50 geworden. Haben Sie auch das Gefühl, unsichtbar zu werden?**

Nein, ich bin noch nicht übersehen worden (*lacht*). Aber im Ernst, wir werden als Bevölkerung immer älter, das sollte sich auch in den Geschichten wiederfinden, die wir uns erzählen.

Wann ist ein Mann ein Mann?

Darf man überhaupt noch solche Genderklischee-Fragen stellen?

Aber sicher ...

Keine Ahnung. Ich versuche, jedem Menschen mit Respekt zu begegnen. Zumindest bevor ich ihn kennenlerne. Hinterher ändert sich das dann ab und zu ...

Die Filmbranche wurde durch den MeToo-Skandal von Star-Produzent

Harvey Weinstein erschüttert. Hat sich durch die Debatte etwas in der Filmwelt geändert?

Auf jeden Fall. Es gibt ein größeres Bewusstsein für die Machtgefälle in der Branche. Viele Produktionen stellen vorab einen Verhaltenskodex auf. Ich wundere mich dann immer so ein bisschen, weil ich davon ausgegangen bin, dass vieles doch eigentlich selbstverständlich sein sollte. Ich finde es natürlich wichtig, dass da jetzt eine größere Sensibilität herrscht und dass am Set bestimmte Regeln vorab benannt werden, solange das nicht auf Kosten der Spontaneität beim Spiel geht.

Sie wurden bereits als „GQ Man of the Year“ ausgezeichnet. Was macht für Sie guten Stil aus?

Guter Stil ist für mich, wenn jemand zu sich gefunden hat und sich nicht verstellen muss. Das kann natürlich bei jedem anders aussehen. Bei mir merke ich, dass ich mit zunehmendem Alter versuche, mich von überflüssigen Dingen zu trennen und mich aufs Wesentliche zu konzentrieren. Also eher der minimalistische Ansatz.

Wie viel Eitelkeit ist in Ordnung?

Ich glaube, dass jeder Schauspieler eine gesunde Eitelkeit haben muss. Das liegt ja in der Natur der Sache, wenn man sich auf eine Bühne stellt und dafür Applaus erwartet. Die Eitelkeit darf aber natürlich nicht zum Selbstzweck werden.

Wann sieht man Tom Wlaschiha in der Jogginghose?

Hin und wieder zu Hause.

Tattoos, ja oder nein?

Nein. Hauptsächlich deswegen, weil mir kein Motiv eingefallen ist, von dem ich mir sicher war, dass ich es in zehn Jahren auch noch mögen würde. Und heute bin ich da jedes Mal ganz froh, wenn ich im Sommer an einen Strand gehe und mich da so umgucke (lacht).

Was ist für Sie Luxus?

Der Job sicherlich. Ich bin froh, nicht jeden Tag von neun bis fünf in einem Büro zu sitzen. Die da-

mit einhergehende Unsicherheit nehme ich dann gern in Kauf. Ich finde es immer noch toll, mit meinem Beruf viel zu reisen und an Orten zu arbeiten, an denen andere Urlaub machen.

Sie sind im Juni die legendäre Mille Miglia gefahren. Was macht den Reiz dieser Oldtimer-Tour aus?

Es gibt ja heutzutage nur noch wenige richtige Abenteuer. Und die Mille Miglia ist auf alle Fälle eines, eine echte Grenzerfahrung. Man sitzt fünf Tage ziemlich beengt in einem Auto aus den 50er-Jahren und fährt zweieinhalbtausend Kilometer durch Italien. Mit Fahrprüfungen, einem straffen Zeitplan und oft durch den Gegenverkehr. Das ist Adrenalin pur.

Alleine?

Ich hatte eine Beifahrerin. Wir waren auch ein gutes Team, obwohl wir uns vorher nicht kannten. Ich mag es, hin und wieder an Grenzen zu gehen. Und Roadtrips liebe ich sowieso. Schon immer. Einfach mit dem Auto losfahren und nicht genau wissen, was passieren wird und wo man ankommt.

Besitzen Sie selbst auch einen Oldtimer?

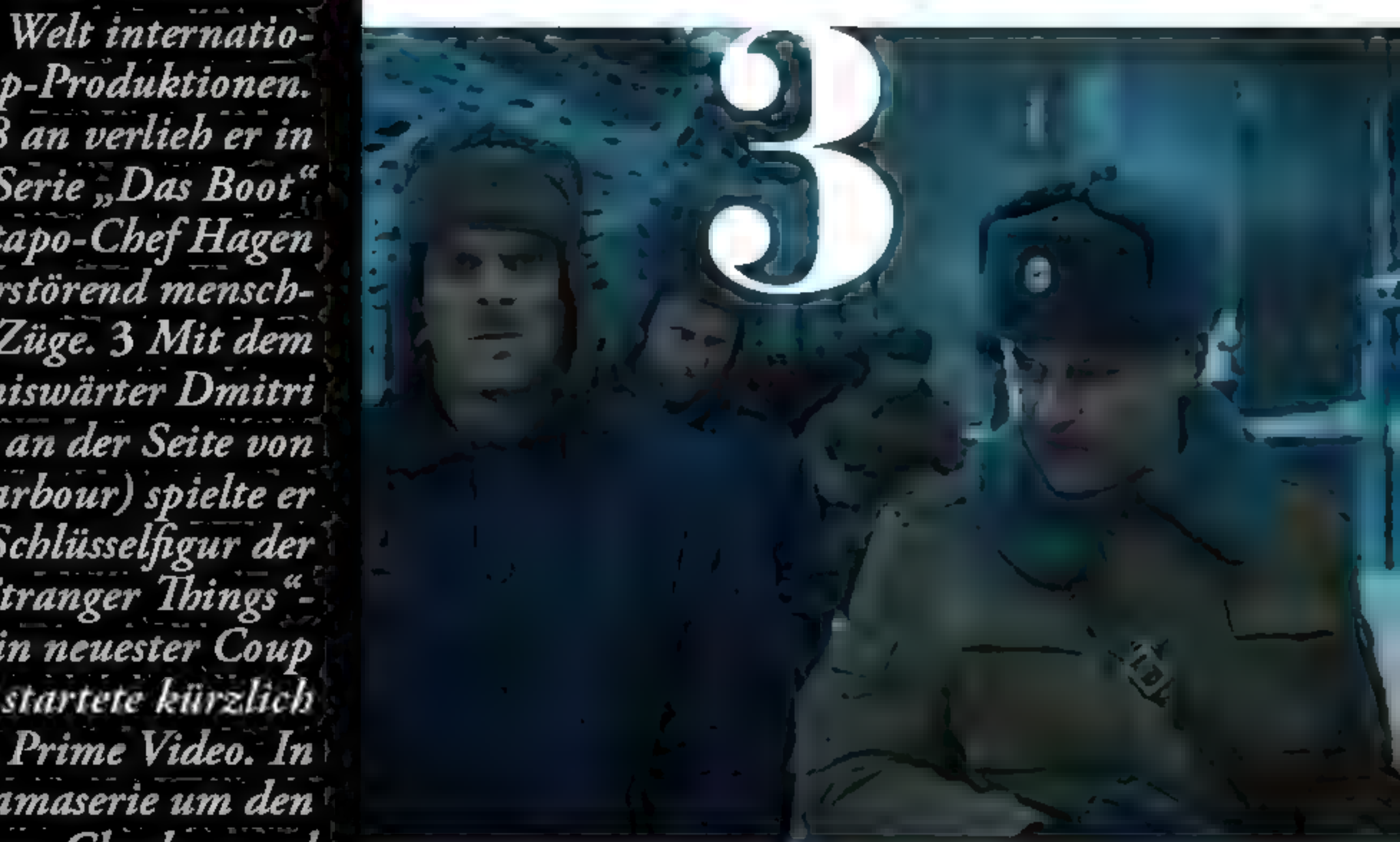
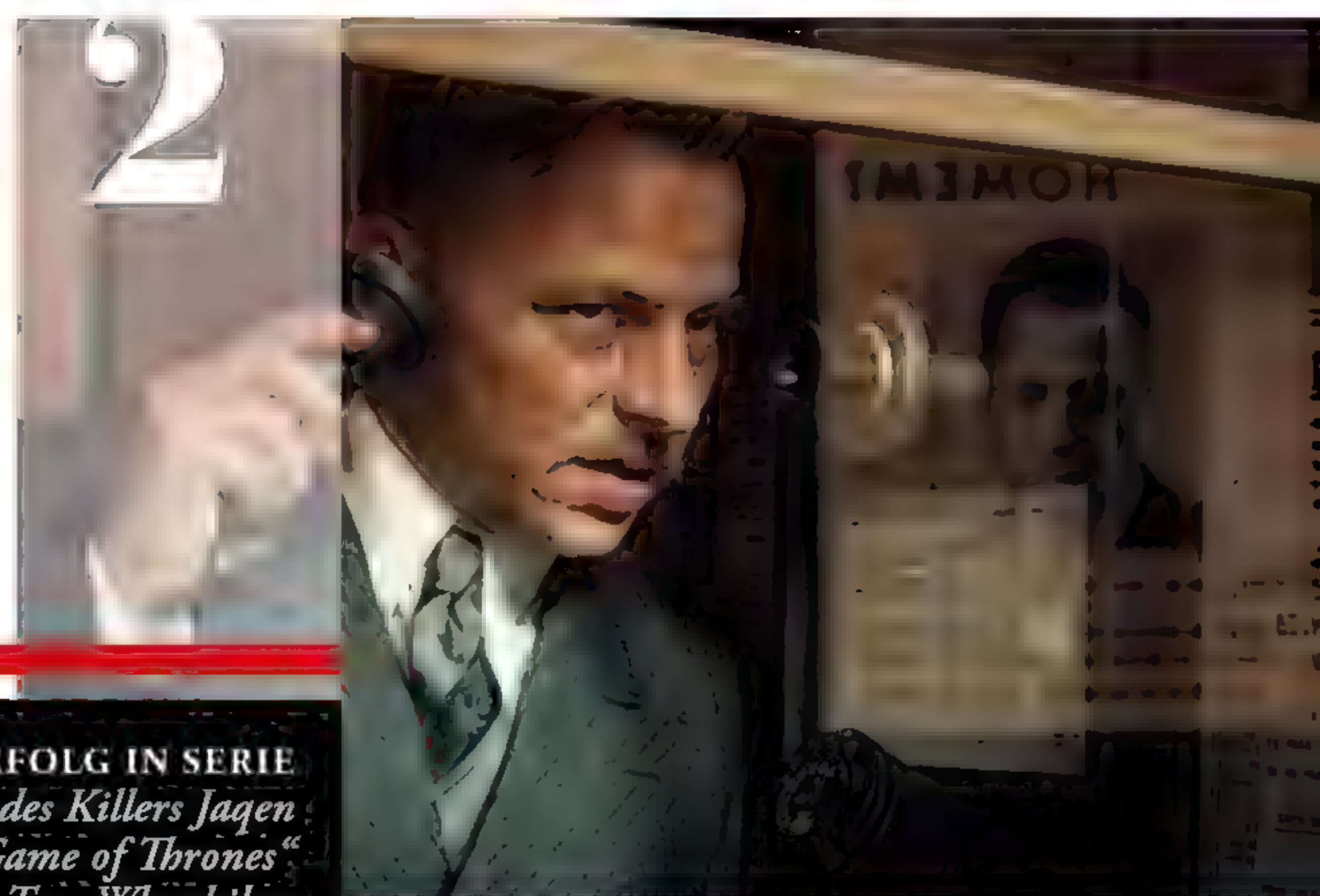
Es ist kein richtiger Oldtimer. Ich habe einen Alfa GTV aus den 90ern.

Was verbindet Sie mit der italienischen Automobil-Marke Alfa Romeo?

Als Kind hatte ich ein paar dieser Autoquartette, die es früher gab. Schon damals mochte ich die Marke, weil Alfas immer unverwechselbar sind, und habe mir gesagt, dass ich eines Tages auch einen haben würde. So legendäre Designer wie Pininfarina und Bertone haben das

ERFOLG IN SERIE

1 Die Rolle des Killers Jagen H'ghar in „Game of Thrones“ war 2012 Tom Wlaschihas Ticket in die Welt internationaler Top-Produktionen. 2 Von 2018 an verlieh er in der deutschen Serie „Das Boot“ dem Gestapo-Chef Hagen Forster verstörend menschliche Züge. 3 Mit dem Gefängniswärter Dmitri Antonov (hier an der Seite von David Harbour) spielte er 2022 eine Schlüsselfigur der vierten „Stranger Things“-Staffel. 4 Sein neuester Coup „Mrs. Davis“ startete kürzlich bei Amazon Prime Video. In der Sci-Fi-Dramaserie um den Kampf zwischen Glauben und künstlicher Intelligenz ist Wlaschiha (hier an der Seite von Mathilde Ollivier) als Priester Hans Ziegler zu sehen



Gesicht der Marke geprägt. Und zum perfekten Design kommt noch die sportliche Technik. Ich will beim Autofahren nicht nur von A nach B kommen, sondern das hat für mich auch eine sinnliche Komponente.

Sie sind die Mille Miglia mit einem historischen und äußerst wertvollen Auto gefahren.

Ja, mit einem Alfa Sportiva 2000. Das war ein Concept Car, und davon gibt's nur zwei Stück auf der Welt. Ich war auch ein bisschen überrascht, dass man mir den so einfach anvertraut hat.

Schweißnasse Hände gehabt?

Ich hatte das natürlich immer im Hinterkopf, hab aber trotzdem Gas gegeben (*lacht*).

Sie leben in Berlin, sind aber immer wieder wochenlang in der ganzen Welt unterwegs. Was machen Sie als Erstes, wenn Sie von Drehs zurückkommen? Füße hoch? Fernseher an? Oder ab ins Nachtleben?

Meist schlafe ich erst mal aus. Nachtleben gibt's auch noch ab und zu, aber das ist seltener geworden. Ich bin ganz überrascht, dass ich mehr und mehr zum Frühaufsteher werde.

Was fasziniert Sie an Berlin?

Berlin ist als Basis für mich perfekt. Ich mag die unaufgeregte Atmosphäre. Jeder kann hier sein, wie er will. Besonders die Sommer liebe ich in Berlin, wenn alles draußen stattfindet. Und sobald man die Stadt verlässt, ist man sofort inmitten von Natur. Das gibt's in keiner anderen Großstadt. Und meine Freunde und Familie sind hier. Ich freue mich immer, hierher zurückzukommen – nach paar Wochen muss ich dann aber auch mal wieder weg (*lacht*).

Sie haben gerade in einer US-Produktion mitgespielt, die hierzulande kürzlich bei Amazon Prime Video angelaufen ist. „Mrs. Davis“

ist eine skurrile Fantasy-Serie, eine abgedrehte Mischung aus Sci-Fi, Drama, Western, Comedy und Thriller. Es geht um eine Nonne namens Simone, die gegen eine künstliche Intelligenz kämpft. Sie spielen den dubiosen Priester Hans Ziegler. Was hat Sie an der Serie gereizt?

„Ich befürchte, ich bin ein sehr rationaler Mensch“

Tom Wlaschiha

Ich habe die Drehbücher der ersten Folgen geschickt bekommen. Und habe nichts verstanden (*lacht*). Ich dachte nur, das ist so krass anders als alles, was ich im Fernsehen kenne. Eine völlig neue Erzählweise und ein Spiel mit verschiedenen Genres und Zeitebenen. Und je mehr man schaut, desto mehr löst sich auf – wie bei einem Puzzle. Und das Thema künstliche Intelligenz ist natürlich hochaktuell. Der Produzent ist Damon Lindelof, der damals „Lost“ gemacht hat – und diese Serie habe ich geliebt.

Es geht also um den Kampf zwischen Glauben ...

... und Technologie. Das ist ja wirklich ein großes Thema. Und die Geschichte ist dabei so gut umgesetzt, das ist ganz große Drehbuchkunst.

Sind Sie selbst eher ein spiritueller oder ein rationaler Mensch?

Ich befürchte, ich bin ein sehr rationaler Mensch.

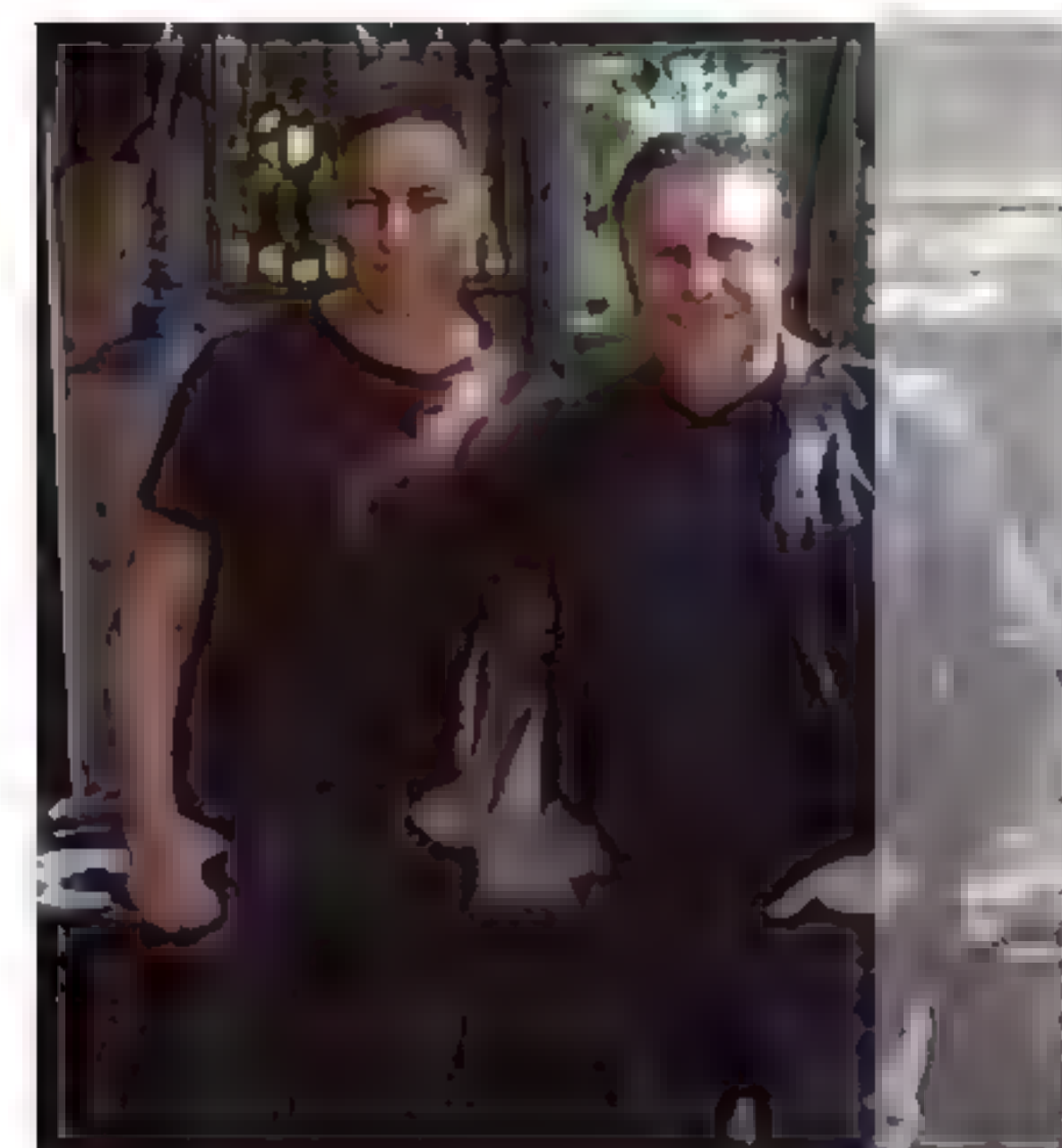
Das Thema künstliche Intelligenz ist aktuell in aller Munde. Und auch bei Filmproduktionen spielt KI natürlich eine zunehmend größere Rolle. Werden Tom Cruise & Co. künftig durch künstliche Intelligenz ersetzt?

Das passiert ja schon. Harrison Ford wurde gerade verjüngt für Indiana Jones. Und mit anderen Kollegen wurde das auch schon gemacht. Darin sehe ich auch kein Problem. Gefährlich wird es erst, wenn man nicht mehr weiß, was echt ist und was nicht, und wenn Fakes als Wahrheit verkauft werden.

Wie stehen Sie dazu?

Als Schauspieler bin ich da nicht so pessimistisch. Ich bin überzeugt davon, dass es für das Publikum entscheidend ist, ob hier ein echter Schauspieler agiert oder nur ein Computer etwas rechnet. Wenn ich selbst einen Film gucke, sehe ich auch immer die schauspielerische Leistung. Und wenn da kein Mensch mehr zu sehen ist in seiner Kreativität und Unberechenbarkeit, sondern nur noch Pixel, dann kann ich mir auch gleich einen Animationsfilm angucken. 

GROSSSTADT-TREFFEN
Das sommerliche Berlin bot den perfekten Schauplatz für das Foto-Shooting mit Tom Wlaschiha. Für das anschließende Gespräch (mit Playboy-Chef Florian Boitin) nahm sich der viel beschäftigte Welt-Arbeiter und Wahl-Berliner dann mehr als zwei Stunden Zeit



HABEN | EIN GENIALES HOBBY



.. REIF FÜR DEN PLATZ UND DIE INSEL

*Golf ist keine Altersfrage, aber eine der Reife und der Technik. Beides muss man sich erarbeiten. Der Lohn: spannende Spiele an den schönsten Orten der Welt.
Playboy-Autor MICHAEL KNEISSLER bringt sich und uns in Stimmung*



PUTTEN MIT
MEERBLICK
*Die Platzreife
machte unser Autor
Michael Kneissler
auf Madeira –
schöner kann man
seinen Einstand
in den Golfsport
nicht feiern*

F

text
MICHAEL
KNEISSLER

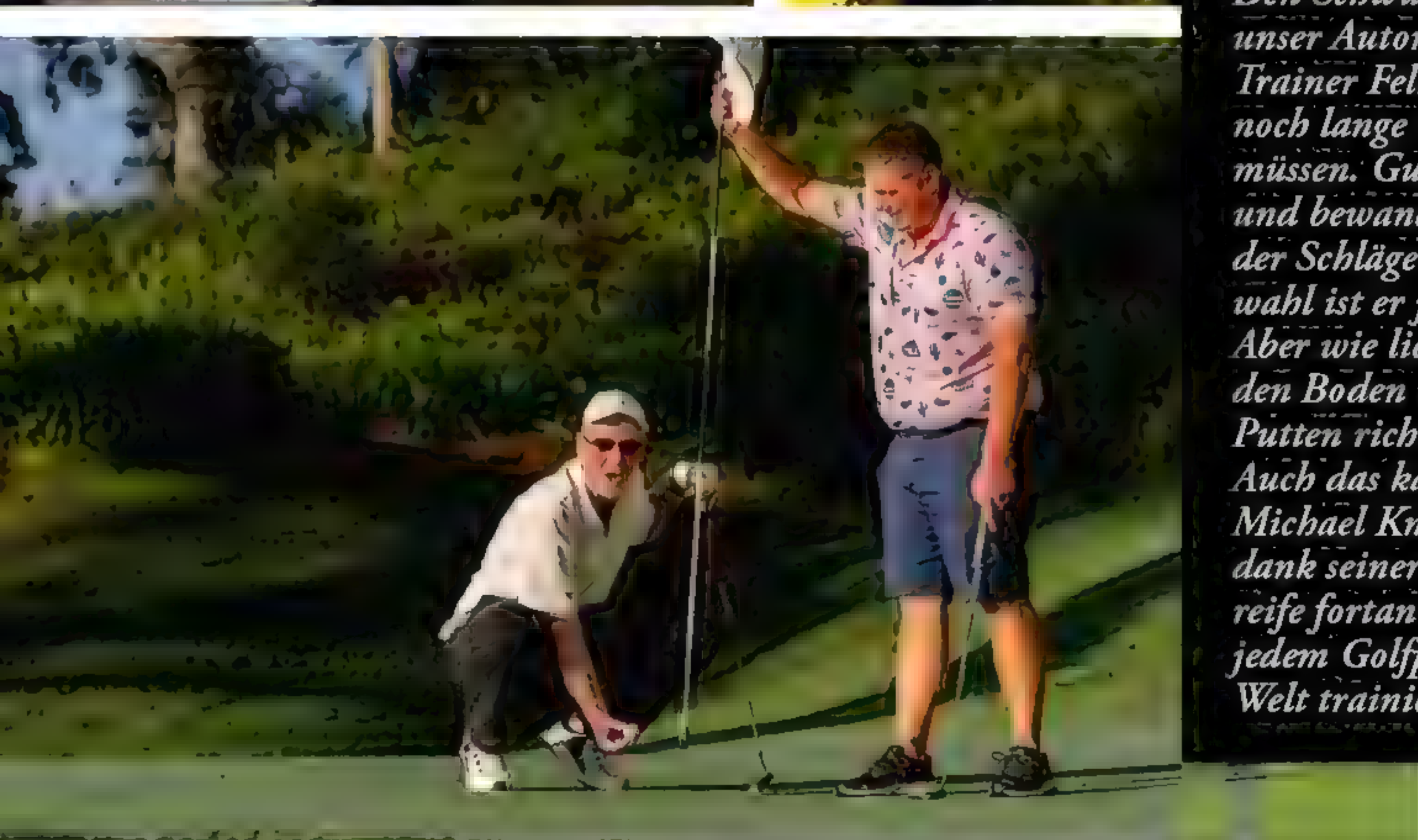
fotos
ADRIAN
BEUL

Früher war Golf ein Altmännersport. Jetzt spielen es plötzlich alle: Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer. Ich auch. Ich habe drei Gründe dafür. Erstens: Golf ist der zweit-schwierigste Sport der Welt (nach Stabhochsprung), ich sah es als Challenge. Zweitens: Golf spielt man auf Plätzen, die viel schöner sind als ein Fußballplatz oder eine Kegelbahn. Ich mag schöne Orte. Drittens: Neulich hat mir ein befreundeter CEO erzählt, dass er mit den drei aussichtsreichsten Kandidaten für einen Spitzenjob in seinem Unternehmen eine Runde Golf gespielt hätte. „Da zeigt sich sofort, wie sie mit Erfolg und Misserfolg umgehen.“ Golf als Psycho-Test – das fand ich interessant.

Meine erste Stunde hatte ich am Stadtrand von Augsburg auf einem Acker, der sich Golfpark nennt. Ein starker junger Mann in kurzen Hosen und einem rosafarbenen Polohemd wartete im einsetzenden Regen auf mich. Er heißt Felix Proske und war mein Golflehrer. Felix lachte viel, vor allem wenn ich mit meinem Schläger den Acker umpflügte oder die Luft halbierte, statt den Ball zu treffen. Er hörte erst auf zu lachen, als ich aus Versehen die ersten Bälle traf und sie statt Richtung Grün (wo das Loch wartet) in ein nahe gelegenes Weizenfeld drosch. Die Bälle waren rosa und gehörten seiner Frau. „Das gibt Ärger“, sagte Felix.

Nach drei Trainerstunden wurde es ein bisschen besser und dann wieder stark schlechter, was alle meine Golf Freunde völlig normal fanden. „Das ist beim Golf so“, sagten sie. „Du denkst, du kannst es. Aber dann merkst du: nein, doch noch nicht.“ Beim Golfen lernt man Demut.

Nach sechs Stunden beschlossen wir, die Platzreife zu machen. Die Platzreife ist eine Art Führerscheinprüfung für Golfspieler. Wer sie hat, darf ohne Trainer auf jedem Golfplatz antreten. Wo also will man spielen, wenn es plötzlich überall erlaubt ist? Ganz klar: auf dem schönsten Platz, den man erreichen kann. Beim Golfen lernt man auch, groß zu denken. Träumen ist wichtig für die Motivation.



ERSTE SCHRITTE
Den Schwung wird unser Autor mit Trainer Felix Proske noch lange üben müssen. Gut zu Fuß und bewandert in der Schlägerauswahl ist er jetzt. Aber wie liest man den Boden vor dem Putten richtig? Auch das kann Michael Kneissler dank seiner Platzreife fortan auf jedem Golfplatz der Welt trainieren



Felix und ich hatten ein Angebot, das wir nicht ablehnen konnten: Wir durften für meine Platzreife nach Madeira fliegen. Die portugiesische Insel im Atlantik bietet einige der traumhaftesten Golf-Locations überhaupt. Sie ragt steil aus dem Wasser und hat in den Bergen zwei krass schöne Plätze in einem Meer aus tropischen Pflanzen inklusive Blick auf den Ozean. Aber ich will hier nicht vom Wesentlicheren ablenken (Tipps zu Madeira gibt es zwei Seiten weiter).

Zum Golfen – egal, wo – braucht man ein Set von mindestens sechs Schlägern. Stark vereinfacht ausgedrückt: Mit einem, dem Driver, kann man die Bälle Hunderte Meter weit schlagen, wenn man es kann (dann sind sie neun, zehn, elf Sekunden in der Luft), mit den anderen, den verschiedenen Eissen, überbrückt man die verbleibenden Distanzen bis zum Grün. Und mit dem letzten Schläger, der ein bisschen so aussieht wie beim Minigolf, schubst man den Ball dort ins Loch. Das nennt man Putten, und es wirkt simpel wie ein Kinderspiel.

Andererseits ist das Putten eine Art Schlüsseltechnik beim Golf. Wer es gut hinkriegt, kann richtig Punkte machen. Es erfordert weniger Technik als Konzentration. Und da bin ich Weltmeister – dachte ich. Aber dann rollte mein Golfball millimeterknapp am Loch vorbei, und ich brauchte noch zwei Schläge. „Macht nichts“, sagte Felix, „das geht auch Profis manchmal so. Beim Putten lässt jeder mal Punkte liegen.“

Felix ist eine Maschine. Als er jünger war, gehörte er zu den Top-10-Spielern in Deutschland. Er kann Bälle über Schluchten und Eukalyptushaine schlagen, und zwar so, dass sie erst in den Wolken verschwinden und dann, wenn sie wieder rauskommen, eine kleine Linkskurve machen und wie tot aufs Grün fallen, knapp neben dem Loch. „Nennt mich Gott“, sagt Felix nach so einem Monsterschlag. Die Sache mit der Demut hat anscheinend noch eine Kehrseite. Meine Bälle gehen im besten Fall 80 Meter weit und sehen niemals eine Wolke. Kurven machen sie allerdings auch, leider meistens in die falsche Richtung. Das nervt richtig.

Einmal ertappe ich mich dabei, wie ich nach einem misslungenen Schlag laut „Scheiße“ rufe. Ein grober Verstoß gegen die Etikette. Laute Unmutsbekundungen sind auf dem Golfplatz unerwünscht. Jeans auch. Man trägt Golfschuhe, Golfhosen und Polohemd. Bunt ist okay. Ich habe einen Menschen im gelben Polohemd mit aufgedruckten rosa Schweinchen gesehen. Stört niemanden. Aber wenn einer abschlägt, muss man schweigen, es sei denn, der Ball fliegt auf andere Golfer zu. Dann brüllt man so laut man kann „Fore!“ und hofft, dass die anderen sich wegduckten. „Jedes Jahr werden Golfer durch Bälle getötet“, sagt Felix. Ist halt doch nicht so harmlos, wie es aussieht, das Golfen.

N

ach einer Weile habe ich den Trick raus, wie meine Schläge besser werden. Weniger denken, Hüfte mehr drehen, nicht mit Kraft schlagen, sondern mit Schwung. Und tatsächlich: Plötzlich klappt es. Mein Golfball geht ab wie eine Rakete, ein leicht

sirrendes Geräusch ist zu hören, er fliegt in die richtige Richtung (mehr oder weniger) und landet so nah am Grün, dass ich ihn mit dem nächsten Schlag easy dorthin chippen kann. Felix scheppert im elektrischen Golfbuggy an mir vorbei und hebt anerkennend den Daumen. Muss fürs Erste reichen.

Am nächsten Fairway (so heißen die Golfbahnen) frage ich Felix, wie lange es dauert, bis etwa 70 Prozent der Bälle mehr oder weniger dort landen, wo man sie haben will. „Was schätzt du?“, fragt er zurück. Ich antworte: „Einen Monat?“ Da schüttelt es Felix vor Lachen. „Ein Monat?“ Das findet er echt lustig. Dann sagt er: „Mindestens ein Jahr.“ Sein Freund Andreas, der mit uns spielt, nickt. „Bei mir hat es drei Jahre gedauert.“ Ich schlucke. Habe ich Lust, so viel Zeit zu investieren, bis es zum Erfolgserlebnis kommt?

In der Nacht habe ich online auf be-golf.com die theoretische Prüfung gemacht. Videos erklären, wie es geht. Dann kommen ein paar Multiple-Choice-Fragen. Wie kriegt man einen Ball aus einem der vielen Sandlöcher (den „Bunkern“) zurück auf die Bahn? (Leider oft gar nicht.) Und darf man das Biotop neben der Bahn betreten, wenn der Ball dort landet? (Nein, natürlich nicht, ist ja ein Biotop.) Wenn man sich nicht ganz doof anstellt, sagt einem der Computer am Schluss, dass man bestanden hat. Theoretisch. Jetzt muss man nur noch praktisch ein paar Bälle geschmeidig ins Loch bringen.

Das ist im Moment mein Problem. Die nächste Bahn führt steil nach oben. Die weiße Fahne, die das Loch markiert, steht am Gipfel. Wie soll ich den Ball da hinkriegen? Felix haut seinen lässig ins Zielgebiet. Andreas vergeigt seinen ersten Abschlag. Sein Ball verschwindet im Biotop. Er muss einen zweiten Ball ins Spiel bringen. Das kostet Punkte. Jetzt bin ich dran. Der Ball liegt auf einem kleinen Plastikstöpsel, dem Tee. Ich schalte die Gedanken aus und den Hüftschwung ein, meine Augen fixieren den Ball, mein rechter Arm bewegt sich nach unten, der Schläger trifft, der Ball hebt ab, ich höre das sirrende Geräusch, und dann blicke ich auf, dem kleinen weißen Ball hinterher – und der fliegt und fliegt in Richtung Fahne. Dann verliert er an Kraft und plumpst zu Boden wie ein Albatros bei der

Landung. Aber die Richtung stimmt, und zur Fahne sind es jetzt nur noch 110 Meter.

Das ist mit zwei, drei Schlägen zu schaffen. Und tatsächlich: Plötzlich ist der Ball im Loch. „Gratuliere“, sagt Felix, „das war gut.“ Mein Spiel heute reicht für die Platzreife. Ich hole den Ball aus dem Loch und flüstere unhörbar: „Geht doch, du kleiner Scheißer.“ Vielleicht investiere ich tatsächlich die paar Jahre, bis 70 Prozent aller meiner Bälle so flutschen wie gerade. Fühlt sich gut an.

Am nächsten Tag habe ich Muskelkater. Und bekomme mein Zertifikat. Ich poste es auf Instagram. Ein Freund schickt mir das Ich-lach-mich-tot-Emoji gleich dreimal. Nebst der Frage: „Hast du noch Sex, oder spielst du schon Golf?“ Der Mann hat echt keine Ahnung. Ich mache ab sofort beides. Sobald der Muskelkater weg ist. 

WAS GOLF KOSTET

Die Platzreife gibt es ab 99 Euro, Leihschläger und Bälle werden gestellt. Um sie mit einem Privatlehrer zu absolvieren, legt man noch mal 600 bis 700 Euro drauf. Nach der Platzreife muss man Mitglied in einem Golfclub werden, sonst darf man nirgends spielen. Die günstigsten Mitgliedschaften kosten 30 Euro im Monat plus Aufnahmegebühr, nach oben gibt es praktisch keine Grenze. Will man auf einem fremden Platz spielen, muss man für jedes Spiel eine Gebühr bezahlen (die Greenfee), sie kostet je nach Club 25 bis 120 Euro. Schlägersätze gibt es online ab etwa 350 Euro, man kann aber auch locker 4000 Euro dafür ausgeben. Hier drei Einsteiger-Tipps vom Profi – eine Grundausrüstung wie diese reicht für den Anfang völlig aus:

HANDSCHUH
„Aditech 22 Single Handschuh“
von Adidas, 20 Euro

BÄLLE
„Ikarus Tour“
von Ikarus Golf,
30 Euro pro
Dutzend



KOMPLETT-SET
„Fly XL“ von Cobra Golf,
ab 599 Euro





SCHLAFEN: „Reid's Palace“



ESSEN: „Viola“



TRINKEN: Rooftop-Bar „Three House Hotel“



GOLFEN: Santo da Serra



DAS GOLF-PARADIES MADEIRA

Die portugiesische Insel Madeira liegt etwa 750 Kilometer vor der marokkanischen Küste im Atlantik. Das Wetter ist das ganze Jahr über mild und angenehm. Auf Madeira und der Nachbarinsel Porto Santo gibt es drei spektakuläre Golfplätze. Zahlreiche Fluggesellschaften fliegen von Deutschland aus Madeira an, darunter Condor, TUI und TAP (hin und zurück ab 160 bis etwa 400 Euro)

SCHLAFEN

PREISWERT | Das stylische „Next“-Hotel mit Pool und Meereszugang liegt in Fußmarschentfernung von der Altstadt von Funchal. Ca. 100 Euro.
MITTENDRIN | In der Altstadt von Funchal liegt das kleine Boutique-Hotel „Caju“. Ca. 130 Euro.
LUXUS | Das berühmteste Hotel Madeiras ist das ehrwürdige „Reid's Palace“ in einem botanischen Garten auf einer Klippe über dem Ozean. Schon Kaiserin Sisi logierte hier. Ca. 400 Euro.

ESSEN

FLEISCH | Besser als im „Viola“ in Camara de Lobos geht es nicht. Ca. 30 Euro pro Person.
FISCH | In der Snackbar „Bela 5“ in Funchal lunchen auch viele Einheimische. Ca. 10 Euro.
FRÜHSTÜCK | Im „Prima Caju“ in Funchal schmeckt es am besten. Ca. 5 bis 10 Euro.

TRINKEN

STRANDBAR | Die „Barreirinha“ ist der Treffpunkt in Funchal. Am Wochenende DJ.
ROOFTOP-BAR | Am schönsten ist es auf dem Dach des „Three House Hotel“.
RUSTIKAL | Die „Santiago Beach Bar“ unterhalb des historischen Forts São Tiago ist die Stammkneipe der Fischer.

GOLFEN

SANTO DA SERRA | Champion-Golfplatz hoch über dem Meer mit atemberaubenden Ausblicken. Greenfee: 125 Euro.
PALHEIRO | Golfen in einem botanischen Garten über der Inselhauptstadt Funchal. Greenfee: 120 Euro.
PORTO SANTO | 27-Loch-Platz in der spektakulären Kulisse von Porto Santo, Madeiras kleiner Nachbarinsel. Greenfee: 95 Euro.

DENON®

Wir alle nehmen Klang anders wahr. Warum also hören wir alle gleich? Die Denon PerL Pro sind die einzigen Premium-True Wireless-Kopfhörer, die sich perfekt an Dein Gehör anpassen. Erlebe perfekt auf Dich abgestimmten Klang mit verlustfreien und räumlichen Audiotechnologien.



Denon PerL Pro

Die Evolution des personalisierten Sounds.

www.denon.com

SCHICKER WOHNEN

text
JULIA HAASE

*Ihr Zuhause könnte an der einen oder anderen Stelle ein Upgrade vertragen?
Mit diesen SECHS EINRICHTUNGS-TIPPS von Interior-Expertin
Arina Ageeva setzen Sie es garantiert stilsicher um ...*

HINGUCKER
„Low Chair Gropius“
von Kateryna Sokolova,
ca. 1500 Euro



1

DIE PLANUNG

Bevor Sie sich konkret an die Planung der Innenausstattung machen, sollten Sie sich überlegen, welches Ziel Sie mit der Einrichtung verfolgen, und ein Budget festlegen. Wenn Sie noch keine genaue Vorstellung davon haben, wie Ihre Wohnung einmal aussehen soll, sammeln Sie Bilder und Referenzen – Plattformen wie Pinterest, Archdaily oder auch Dezeen können hierfür eine gute **Inspirationsquelle** sein. Da Sie, liebe Herren, meist zu einer funktionalen Einrichtung neigen, bietet sich vor allem ein minimalistischer Stil oder der Bauhaus-Stil an. Beide zeichnen sich durch Geradlinigkeit, Zeitlosigkeit, Benutzerfreundlichkeit sowie Bescheidenheit aus.



FACHFRAU
2020 gründete die Architektin
und Interior Designerin Arina
Ageeva das Architekturbüro
Roomy Design in München.
www.roomy-design.de

2

DIE FARBEN

Ausschlaggebend bei der Einrichtung einer Wohnung sind die Größen der Räume. Messen Sie diese genau aus, um zu sehen, wie viel Platz Sie haben, und skizzieren Sie Ihre Vorstellungen gegebenenfalls in verschiedenen Varianten. Hier können speziell darauf ausgelegte Apps wie „Roomle“ hilfreich sein. Für kleine Räume sollten Sie Wandfarbe, Bodenfarbe und auch Möbel in hellen Tönen wählen. Das lässt Räume optisch größer wirken. Wenn Sie bei größeren Räumen das eine oder andere bunte, kontrastvolle Möbelstück wie zum Beispiel eines der Loop-Sofa-Elemente von Sancal wählen, sollten diese Möbel vor einem kontrastierenden Hintergrund platziert werden – das bringt sie besser zur Geltung. Übrigens: Auch bei großen Räumen wirkt ein heller Boden meist freundlicher und großzügiger. **Akzentwände**, also einzelne farbige oder tapezierte Wände, verleihen einem Raum oft das gewisse Etwas und helfen, Blickpunkte zu schaffen.

FARBKLECKS
Loop-Sofa „Red Mix“ von
Sancal, ca. 3500 Euro



HIGHLIGHT
Hängeleuchte
„Flowerpot
VP2“ von
Verner Panton,
ca. 500 Euro

3

DIE MÖBEL

Tatsächlich gibt es Möbelstücke, die in fast jedes Zimmer passen und dieses aufwerten. Man findet sie jedoch nicht in großen Möbelhäusern oder im Baumarkt. Wenig falsch machen Sie, wenn Sie sich für klassische Objekte aus der **Epoche des Modernismus** entscheiden. Tolle Beispiele sind der „Barcelona-Sessel“ von Mies van der Rohe, der „Gropius“-Sessel von Kateryna Sokolova, die Thonet-Stühle von Mart Stam oder der „Swan Chair“ von Arne Jacobsen. Bei Frauen kommt es außerdem gut an, wenn ein Raum auch mit persönlichen Elementen ausgestattet ist und Sie eine Geschichte zu dem einen oder anderen Stück erzählen können. Zum Beispiel weil Sie es selbst gemacht haben, etwas Besonderes damit verbinden oder es Ihre Persönlichkeit widerspiegelt.

KLASSIKER
„Barcelona-Sessel“
von Mies van der
Rohe, ca. 7500 Euro



4

DIE BELEUCHTUNG

Ein wichtiger Punkt, den Sie bei der Einrichtung bedenken sollten, ist die Beleuchtung. Durch Licht lassen sich Fokuspunkte im Raum setzen, und es lässt sich Atmosphäre herstellen. Überlegen Sie sich also verschiedene **Lichtszenerien**: Platzieren Sie beispielsweise ein Deckenbeleuchtungselement wie „Flowerpot VP2“ von Verner Panton über dem Esstisch und eine Stehlampe, zum Beispiel die „AJ Stehleuchte“ von Louis Poulsen, zur Sofagruppe mit Teppich. Sorgen Sie außerdem dafür, dass die Wände gut beleuchtet sind. So wirkt der Raum einladend und größer.

6

DIE DEKORATION

In Sachen Dekoration gilt: **Weniger ist mehr**. Wählen Sie lieber wenige, aber dafür schöne Stücke aus, und stimmen Sie diese vorher mit der Farbe der Wände und dem Stil Ihrer Einrichtung ab. Besonders gut lässt sich mit moderner abstrakter Kunst arbeiten, wohingegen realistische Gemälde oder Fotografien meist viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen und so schwieriger in Räume zu integrieren sind. Wenn Sie sich außerdem für kleinere Dekorationsartikel entscheiden, sollten Sie diese gruppieren. Sobald viele kleine Gegenstände einzeln in der Wohnung verteilt sind, lassen sie diese schnell unaufgeräumt wirken.

LICHTBLICK
„AJ Stehleuchte“ von
Arne Jacobsen,
ca. 1100 Euro



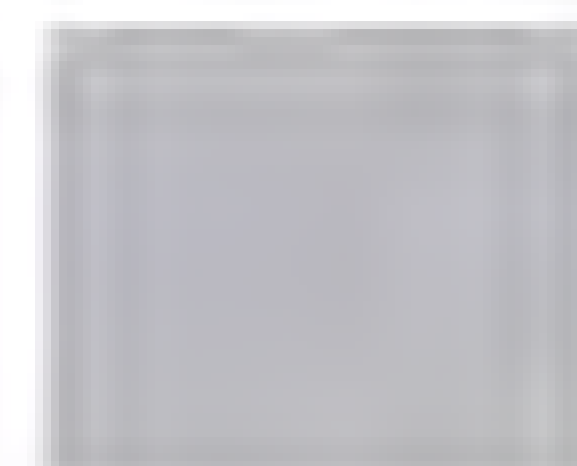
5

DER ORT FÜR ZWEISAMKEIT

Damit das Schlafzimmer zum gemütlichen Ort der Zweisamkeit wird, würde ich zu dunkleren und gedeckteren Wandfarben raten – Pfefferweiß, Taupegrau oder auch Novembergrün. Das beruhigt und wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Außerdem sollte man auch hier auf die Beleuchtung achten. Zwei Wand- oder Hängeleuchten neben dem Bett sorgen für ausreichend Licht und zugleich für Platz auf den Nachttischen. Teppiche, die Sie zum Beispiel auf jeweils einer Bettseite platzieren könnten, tragen zu einer wohligen Atmosphäre bei. **Übrigens:** Falls Sie im Schlafzimmer besonders viel Platz haben, können Sie das Bett auch in die Mitte des Raumes stellen. Das sieht man selten, es wirkt aber sehr elegant und verleiht dem Zimmer einen romantischen Touch.



Pfefferweiß
(RAL 090 85 05)



Taupegrau
(RAL 280 70 05)



Novembergrün
(RAL 110 50 10)



„DAS LEBEN IST DIE BESTE SCHULE“

*Maler, Designer, DJ – und feste Größe der internationalen Kunstszene: der vielseitige
NOAH BECKER über Kreativität als Ventil und Lebenseinstellung*

text
JULIA
HAASE

N

oah Becker, Sie sind Designer, Musiker, Produzent und Maler. Wie haben Sie Ihre Liebe zur Kunst entdeckt?

Kunst in all ihren Formen hat mich immer begleitet. Sie war sozusagen mein bester Freund. Früher, als ich noch jünger war, gab es ja auch noch keine Social Media, kein Instagram. Ich war viel draußen unterwegs, habe mir die Hände dreckig gemacht und meiner Kreativität in allen Bereichen freien Lauf gelassen.

Wieso haben Sie mit dem Malen begonnen?

Wenn ich mich kreativ ausleben kann, fühle ich mich geerdet – als würde ich mich in einer urteilsfreien Zone befinden. Ich verarbeite Erlebnisse, Gefühle, Gerüche und Musik in meiner Kunst. Ich entspanne mich vor der Leinwand mit allem, was ich um mich herum finde.

Wie haben Sie das Malen gelernt?

Ich versuche, jeden Moment des Lebens als Inspiration zu nutzen, und glaube, das Leben ist die beste Schule. Ich bin sehr neugierig und arbeite viel. Ich hatte jedoch auch das Glück, einige großartige Künstler

VOLLBLUT-KÜNSTLER
Noah Becker, Sohn von Tennis-Legende Boris Becker und Unternehmerin Barbara Becker, wurde 1994 in München geboren und lebt in Berlin

Klingt auch ganz schön anstrengend! Was gibt Ihnen das Malen?

Das Malen gibt mir die Möglichkeit, meine Gedanken, Gefühle und Ideen auf eine visuelle Weise auszudrücken. Es ist eine Möglichkeit, mit anderen Menschen auf einer emotionalen Ebene in Verbindung zu treten.

Und was inspiriert Sie?

Alles. Meine Bilder werden von vielen Faktoren beeinflusst: Gefühlen, Erfahrungen, der Umgebung und der Musik, die ich gerade höre. Auch Reisen inspirieren mich – und auf jeden Fall meine Familie. Sie ist sehr kunstaffin.

Wie gestaltet sich der Prozess vom Anfang bis zum fertigen Gemälde?

Meine Bilder beginnen meist mit Musik. Wenn ich Musik höre, sehe ich Farben und werde kreativ. Ich lege mit allem, was ich um mich herum finde – mit Ölkreide, Sprühfarbe, Acryl, Klebeband oder Markern – einfach los. Beim Malen drücke ich Empfindungen aus, die auf mich einstürzen. Es ist ein Prozess, den ich kaum kontrollieren kann. Manchmal hört er gar nicht auf. Dann gibt es wiederum Phasen, in denen gar nichts passiert.

Wie würden Sie Ihren Stil beschreiben?

Ich kann meinen Stil von außen schwer beschreiben. Meine Kunst ist einfach ein ehrlicher Ausdruck dessen, was ich spüre.

Ich arbeite gern mit verschiedenen Techniken und Medien und male gern großformatig, eher abstrakt und meist farbenfroh.

Was möchten Sie mit Ihrer Kunst erreichen?

Das Wichtigste für mich ist der Austausch mit anderen Menschen. Und herauszufinden, was sie in mir oder auch in meinem Kunstwerk sehen. Ich möchte, dass meine Kunst Betrachter dazu inspiriert, ihre eigenen Emotionen und Ge-

danken zu erforschen. Kunst transportiert schließlich immer etwas. Sie ist Kommunikation und nimmt dich mit auf eine Reise.

Kunst hat den Ruf, elitär zu sein.

Wie sehen Sie das?

Ich behaupte solche Sachen nicht. So was kommt mir gar nicht in den Kopf.

Was braucht es Ihrer Meinung nach, um mehr Menschen für Kunst zu begeistern?

Ich glaube, wir sind alle Künstler, begeistern uns für etwas – und ich sehe Kunst nicht nur in der Malerei, sondern in allem und in jedem von uns.

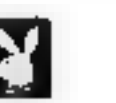
Bei einer Charity-Auktion für die Animals Asia Foundation wurde Ihr Gemälde von dem berühmten Künstler Jonathan Meese ersteigert. Was war das für ein Gefühl?

Wenn dein eigenes Bild versteigert wird, ist das ein ganz besonderes und aufregendes Gefühl. Dass Jonathan Meese es ersteigert hat, hat mich extrem gefreut. Damit hatte ich nicht gerechnet. Jemanden wie ihn gibt es kein zweites Mal. Er ist genauso hart verliebt in Kunst wie ich. Wir haben uns auf Anhieb verstanden. Es war aber auch schön zu sehen, dass meine Kunst dazu beigetragen hat, Geld für eine gute Sache zu sammeln.

Sie haben bereits in Salzburg, Wien, Madrid oder auch Miami ausgestellt. Und noch bis Ende

Januar sind Ihre Gemälde in der Gerhardt-Braun-Galerie auf Mallorca zu sehen. Was bedeutet Ihnen das?

Unglaublich viel – vor allem die Eröffnung. Hier kommen immer alle Interessierten zusammen. Ich

bin wirklich unfassbar dankbar, dass ich überhaupt in diesem Beruf arbeiten kann. Ansonsten lasse ich alles auf mich zukommen und freue mich auf das, was noch kommen wird. 

**„ICH
 GLAUBE, WIR
 SIND ALLE
 KÜNSTLER“**

als Mentoren zu haben, die in den verschiedenen Bereichen, in denen sie tätig sind, einzigartig sind.

Wer zum Beispiel waren Ihre künstlerischen Mentoren?

Arne Quinze, Jona Cerwinske, Lenny Kravitz, Sabio oder auch Lenny Ibizarre.

Künstler aus aller Welt also. Sie selbst sind in München geboren und in Miami aufgewachsen. Warum hat es Sie schlussendlich nach Berlin gezogen?

Berlin hat eine unglaublich vielfältige und kreative Kunst- und Musikszene, die mich schon immer angezogen hat. Die Stadt ist eine inspirierende Umgebung für Künstler. Aktuell pendle ich sehr viel zwischen Berlin, Miami und Los Angeles.

1



2



3

text MICHAEL BRUNNBAUER
fotos STUDIO SCHÖTTGER
produktion CORINNA BECKMANN



4

Tiefe Einsichten – skelettierte Werke

5

1 HUBLOT „MP-13 Tourbillon Bi-Axis Retrograde“, fliegendes Tourbillon mit retrograder Anzeige, 165.000 Euro. 2 CARTIER „Santos de Cartier Skeleton“, skelettiert, mit blauen Zeigern, 32.700 Euro. 3 ZENITH „Défi Skyline Skeleton“ im achteckigen 41-mm-Keramikgehäuse, 18.300 Euro. 4 AUDEMARS PIGUET „Royal Oak Jumbo Extraflat Squelette“ im 18-Karat-Gelbgold-Gehäuse, 128.500 Euro. 5 BELL & ROSS „BR 05 Skeleton Golden“ im 40-mm-Stahlgehäuse mit braunem Kautschukband, 6900 Euro. 6 MAURICE LACROIX „AIKON Skeleton Urban Tribe“ mit urbanen Gravuren auf Gehäuse und Armband, 4100 Euro. 7 RADO „Captain Cook High-Tech Ceramic Skeleton“ mit drehbarer Keramiklunette und roségoldfarbenem Indexring, 4900 Euro

6

7

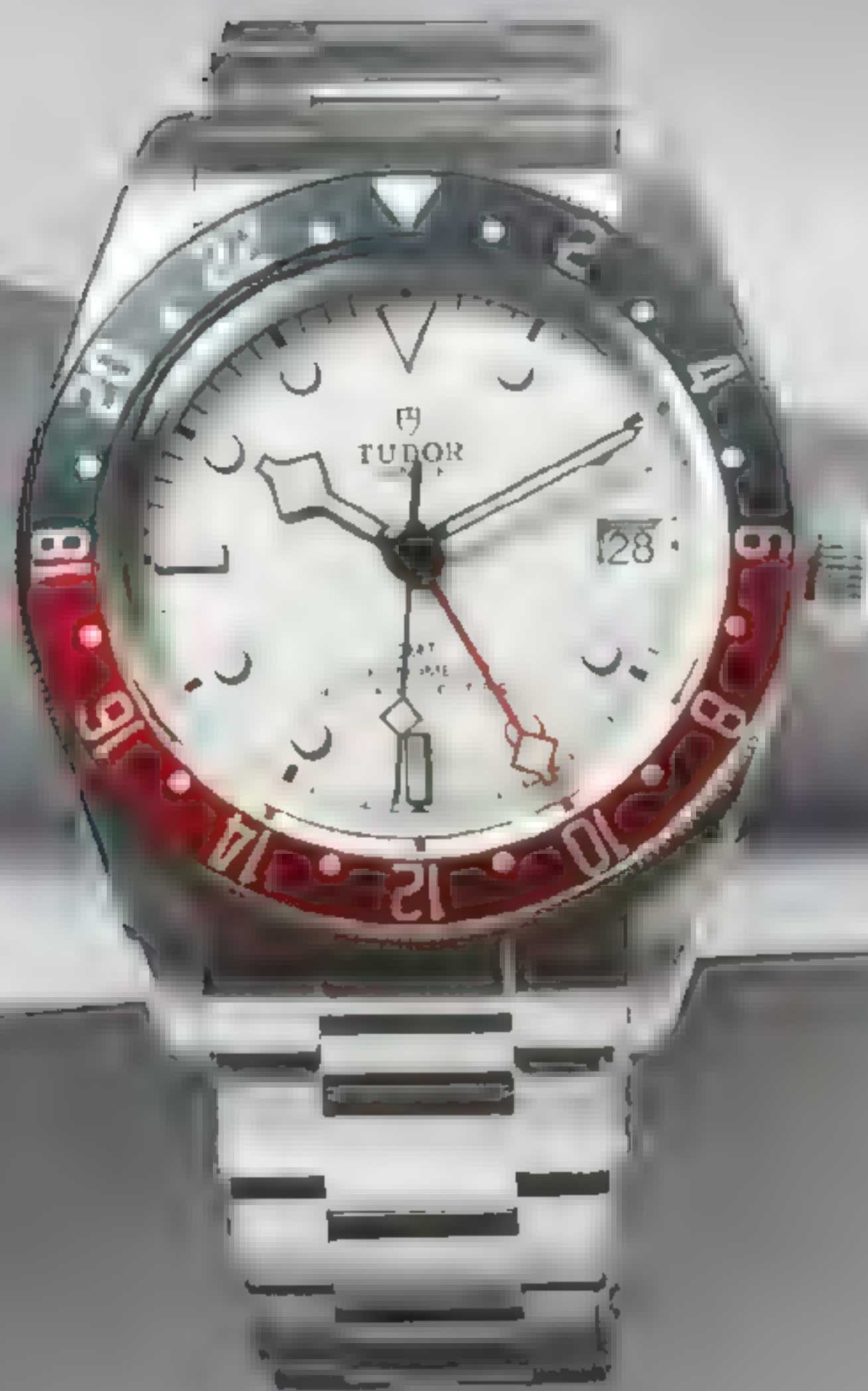
HABEN | NEUHEITEN 2023

Kunst am Arm

Sie zeigen mehr an als die Zeit: Diese skelettierten MÄNNERUHREN gewähren auch Einblick in die Funktionsweise ihrer kunstvollen Werke. Welche Uhrentypen, Farben und Materialien wir dieses Jahr sonst noch für Ihr Handgelenk empfehlen können? Hier finden Sie unsere 27 Top-Favoriten

Echte Highlights – Fliegeruhren

1



1 IWC „Pilot's Watch Chronograph 41 Top Gun Oceana“ mit Band im Denim-Look und blauem Keramikgehäuse, 12.700 Euro. 2 TUDOR „Black Bay GMT“ mit sogenannter Pepsi-Lünette und „Pan Am“-Zifferblatt, 4290 Euro. 3 SINN SPEZIALUHREN „356 Flieger Klassik Jubiläum“ inklusive zweier unterschiedlicher Bänder, 2990 Euro. 4 HAMILTON „Khaki Aviation Converter Auto Chrono“ mit beidseitig drehbarer Rechenschieber-Lünette, 2365 Euro. 5 STOWA „Verus 40“ im 40-mm-Stahlgehäuse und mit Superluminova auf Zifferblatt und Zeigern, 950 Euro. 6 JUNGHANS „Meister Pilot Chronoscope Navy Blue“, Chronograph im Stil alter Flieger-Bordinstrumente, 2590 Euro. 7 ORIS „ProPilot X Kermit Edition“, eine Hommage an den Frosch aus der „Muppet Show“, 4400 Euro

2



3





4

5



7

6



2



1



4



Leichtgewichte – Gehäuse aus Titan

3



1. **APPLE** „Apple Watch Ultra 2“ im 49-mm-Titan-Gehäuse mit einem orange-beigem Trail-Loop-Armband, 899 Euro. 2. **BAUME & MERCIER** „Riviera 10720“ mit einer Lünette aus sandgestrahltem Titan, 2.250 Euro. 3. **TAG HEUER** „Monaco Racing Blue“ mit Totalisatoren und Lederband in Blau, 9300 Euro. 4. **CHOPARD** „Alpine Eagle Cadence 8HF“ im 41-mm-Gehäuse mit orangefarbenem Sekundenzeiger, 22.100 Euro. 5. **PORSCHE DESIGN** „Chronograph 1 – 75 Jahre Porsche Edition“ mit Armband aus echtem Porsche-Textil und Fahrzeugleder, 9975 Euro. 6. **PANERAI** „Submersible S Brabus“ mit Gehäuse aus recyceltem Titanpulver, 52.000 Euro. 7. **OMEGA** „Seamaster Aqua Terra 150 M Co-Axial Worldtimer“ mit topografischer Karte der Erde mit dem Nordpol im Zentrum, 13.600 Euro. 8. **LONGINES** „Spirit Flyback“ in Grade-5-Titan mit NATO-Band, 5350 Euro.



1



2



Edler Blickfang – türkise Farbverläufe

1 PATEK PHILIPPE „Calatrava Ref. 6007G“, im Weißgoldgehäuse mit himmelblauen Zeigern, 37.220 Euro. 2 JAEGER-LECOULTRE „Reverso Tribute Chronograph“ mit skelettierter Chronographen auf der Rückseite, 26.800 Euro. 3 RADO „True Square. Thinline Les Couleurs Le Corbusier“ aus Hightech-Keramik im Bicolor-Look, 2650 Euro. 4 WEMPE „Iron Walker Automatik 40“ im 40-mm-Edelstahlgehäuse mit türkisem Zifferblatt, 2855 Euro. 5 CHRONOSWISS „Open Gear ReSec Aurora“ mit dreidimensionalem Regulator-Zifferblatt, 12.100 Euro.

4



3



5





ZEIT IST WERT VOLL



Tempora
Hommage an den
STOWA Chrono
aus dem Jahr 1968

STOWA.DE



MARKANTE NOTEN ABSEITS DES MAINSTREAMS



„SIDE EFFECT“
fasziniert mit einer
Harmonie aus
Zimtrinde, Rum, Tabak,
Safran, Sandelholz und
Leder. Von Initio, 90 ml,
EdP, ca. 240 Euro



„BETTERAVE
D'IRAK ET RHUBARBE
D'ÉGYPTÉ“
aus der „Les Jardin
Français“-Kollektion
duftet erdig nach einem
Mix aus Roter Bete
sowie Patschuli und
Moschus. Von L'Officine
Universelle Bully, 75 ml,
EdP, ca. 160 Euro



„MILK+“
vereint warme Noten von
Marshmallow, Tonkabohne
und Mahagoniholz mit
der rauchigen Tiefe von
Feuerholz und Amber.
Commodity, 100 ml, EdP,
ca. 145 Euro

*Die edelste Aufgabe eines Parfüms besteht
darin, den Charakter seines Trägers zu
unterstreichen. DER IDEALE DUFT
FÜR DEN MANN ist daher
keiner von der Stange. Sondern ein
Nischenduft wie diese sechs
winterlichen Besonderheiten*

Welche Duftnoten für welche Jahreszeit?

Wie ein Parfüm wirkt, kommt auch auf
die Außentemperatur an. Kälte schwächt
das Aroma ab, Wärme verstärkt es. Leichte,
frische Noten sind also besonders für den
Sommer geeignet. Schwere, intensivere
Düfte besser für die kalte Jahreszeit. Denn
auch die Haut verändert sich im Winter.
Sie wird trockener, was dafür sorgt, dass ein
Duft schneller verfliegt. Intensivere
Parfüms haften besser auf der Haut. Vor
allem für Männer-Düfte wie diese – mit
Noten von Moschus, Tonka & Co. –
ist der Winter die ideale Zeit.

text MABEL NEUMANN

„ASABI INTENSE“
betört durch ein
elegant-würziges
Duftspiel aus Lavendel,
Vanille, Tonkabohne,
Myrrhe und Mandel.
Von Asabi, 100 ml, EdP,
ca. 198 Euro



„DOPE D'OR“
überzeugt mit einem
Mix würzig-herber
Tagetes-Noten, Sandel-
und Zedernholz,
Safranpuder, Amber,
betörenden Harzen
und Bourbon-
Vanille. Von Atelier
Drip, 100 ml, EdP,
ca. 189 Euro;
limitiert



„LE PROVOCATEUR“
unterstreicht die
Ausstrahlung durch eine
charismatische Basis aus
Zimt und Gewürzen sowie
Mandarine, Leder, Amber
und Rose. Von L'Ateliero,
50 ml, EdP, ca. 89 Euro



ALLES, WAS EIN MANN **NICHT HABEN** MUSS:

*Einen Edgar-Haarschnitt Ein Badewannenkissen Eine Stola Eine
Dreiecksbeziehung Einen Haltungschaden Einen Brieföffner
Plätze in der Rom Zero Finanztipps von Usain Bolt Einen Kindeckelbezug
mit „Star Wars“-Motive Ein Kamm-Etui Das Momentum auf seiner Seite
Ein Ferienhäuschen in Lützerath Eine Schwiegermutter Ein Bandana
Einen Man-Man-Meisterschaftsring Zierteller Viele Kinder Die
Bedienungsanleitung vom Nasenhaartrimmer Eine Gewichtsdecke
Ein Schwimmshirt Einen Trüffelbohel Einen Geburtsstein
Die VHS-Kassette „Herbie grüß in Fahrt“ Eine Payback-Karte
Zehenschuhe Ein Ringlicht Hula-Hoop-Reifen*



Alles, was ein Mann ...

WISSEN

muss:

*Wie man Wein am besten genießt | Welche
Outfits man überall tragen kann | Wie die
Modewelt und der Star-Designer Philipp Plein
ticken | Alles über das eigene beste Stück | Wie das
Internet den Sex verändert hat und neue
Technologien ihn beeinflussen | Wie man sich
selbst sein Traumauto baut | Wie Tabak-
Experte Stefan Gerken die perfekte
Zigarre definiert*



„Wir wollen, dass die Leute die richtigen Sachen saufen“

Der Sommelier
WILLI SCHLÖGL
und der Rapper
CURLY trinken sich in
ihrem Podcast „Terroir
& Adiletten“ extrem
unterhaltsam durch die
Welt der guten Weine.
Klare Ansagen statt
Fachgeschwurbel
schenken sie auch uns
hier ein: Ein Leitfaden
für großen Genuss,
kleine Räusche und
den Kater danach

Interview
PHILIPP NOWOTNY

Herr Schlögl, Herr Moser, wie viel Spaß macht es, gegen das elitäre Image von Wein zu sticheln? Allein der Titel Ihres in diesem Jahr veröffentlichten Buches „Anleitung zum Weinsaufen“ ist ja eine Provokation für arrivierte Weinkenner.

SEBASTIAN „CURLY“ MOSER: Ach, uns geht's doch nicht um Provokation, wir reden einfach frei Schnauze.

WILLI SCHLÖGL: Und Wein ist eben nicht nur ein Getränk für alte weiße Männer mit Rolex, rahmengenähten Schuhen und einem feschen Anzug. Wein ist für alle da. Aber lebt denn Wein nicht gerade von seiner langen Kultur, vom Philosophieren über Herkunft, Aroma und Geschmack?

SCHLÖGL: Ja, schon. Wein ist Kultur und bedeutet, sich mit anderen auszutauschen. Aber diese Etikette und diese Fachsprache, die so wahnsinnig geschwollen klingt, erzeugen eine blöde Schwellenangst. Damit wollen wir ein bisschen aufräumen.

Wie erzählt man denn packend über Wein?

CURLY: Ohne Schranke, so, wie du es fühlst. Denk gar nicht darüber nach, ob du jetzt wirklich sa-

gen darfst, dass der Wein nach alter Spezi schmeckt, sag es einfach.

SCHLÖGL: Ich verkoste deshalb gerne mit Leuten, die sich nicht gut auskennen und deshalb nicht befangen sind. Die riechen und schmecken nämlich Sachen, auf die ich nie kommen würde. Das Wichtigste ist, sich nichts zu scheißen. Denn ganz ehrlich: Ich befasse mich zwar seit über 20 Jahren mit Wein, trotzdem würde ich sagen, ich kenn mich auch nicht überall aus. Ich kann dir auch nicht jedes Gebiet aufzählen, dafür ist Wein ein zu großes Thema. Wenn mir einer erzählt, er kennt sich super mit Wein aus, ist das für mich ein Indiz, dass er überhaupt keine Ahnung hat.

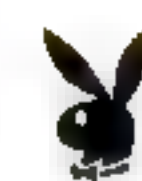
Anfänger haben vor einem Sommelier ja oft Hemmungen, weil der auf sie herabschauen könnte, wenn sie Wissenslücken zeigen.

SCHLÖGL: Es gibt Sommeliers, die auf dich herabschauen werden, aber das sind keine guten Kollegen, das ist auch schlecht für unsere Branche. Das Wichtigste, wenn du mit einem Sommelier sprichst: Bleib bei deinem eigenen Vokabular, und wirf nicht mit Fremdwörtern um dich.



WEIN-INFLUENCER

Seit rund zwei Jahren plaudern sich Willi Schlögl (im Bild links) und Curly mit ordentlich flüssiger Begleitung wöchentlich durch „Wein & Adiletten“, laut eigenen Angaben der erfolgreichste Wein-Podcast Deutschlands. Die Rollen sind klar verteilt: Schlögl ist der Experte, Curly der neugierige Anfänger, der ungeniert die vermeintlich blöden Fragen stellt. Dazu stoßen jedes Mal junge Winzer, experimentierfreudige Kellermeister oder Spitzenköche wie Tim Raue





1

1 DER SOMMELIER

Den österreichischen Top-Sommelier Willi Schlögl finden Sie normalerweise in der Berlin-Mitte-Bar „Freundschaft“, wenn er nicht gerade einen seiner Wein-Podcasts aufnimmt. Für seine Gastgeberqualitäten wurde er mehrfach ausgezeichnet, etwa 2022 als „Sommelier des Jahres“ vom „Rolling Pin“

2 DER RAPPER

Der Rapper Curly heißt bürgerlich Sebastian Moser – er hat mit Bands wie Culcha Candela zusammengearbeitet und Songs für diverse YouTube-Stars geschrieben. Seit 2021 entdeckt er als kompletter Neueinsteiger im Podcast mit Willi Schlögl seine Leidenschaft für Wein

Sie verwenden bei Verkostungen auch Begriffe wie „Sporttasche von vergangener Woche“, „Babykotze“ und „Pferdefurz“ – klingt nicht sehr appetitlich ...

SCHLÖGL: Aber es beschreibt die Aromen ganz gut. Gerade spontan vergorene Weine riechen anfangs oft nicht besonders angenehm. Das muss man nicht schönreden, das kann man beim Namen nennen.

Zu den schöneren Begleiterscheinungen des Weingenusses gehört der Rausch, der aber in den letzten Jahren zunehmend in Verruf gerät.

SCHLÖGL: Wenn ich mir anschau, wie sich das gerade bei den



2

Jüngeren entwickelt, da bin ich gewillt, mir allein schon aus Protest voll einen reinzustellen. Leute, die sich hinstellen und sagen, nein, ich trinke keinen Alkohol, und sich dann für was Besseres halten, die gehen mir auf die Nerven. In den 90ern hat das mit den Nichtrauchern angefangen, jetzt haben wir genau das Gleiche mit Alkohol.

CURLY: So, wie die Welt ist, kann ein schöner Wein ja auch manchmal helfen, sie zu ertragen, das wussten schon die alten Römer. Noch bevor die Menschen anfangen, Sachen auf Schriftrollen aufzuschreiben, haben sie sich mit irgendwelchen Mitteln berauscht. Das ist in jeder Gesellschaft verankert. Solange man die Kontrolle nicht verliert, ist ein kleiner Rausch ab und zu schon erlaubt. Grundsätzlich geht es uns aber nicht darum, dass die Leute mehr saufen, sondern dass sie die richtigen Sachen saufen.

Apropos Generationenunterschiede: Trügt der Eindruck, dass sich viele erst mit Anfang 30 für Weine zu interessieren beginnen?

SCHLÖGL: Nein, der trügt nicht, Wein beginnt tatsächlich erst in einem etwas fortgeschritteneren Alter. Bei uns in der „Freundschaft“

haben wir selten Leute unter 25. Weil das auch eine Frage des Budgets ist. Guter Wein ist nicht billig und soll das auch nicht sein. Mindestens zweistellig, damit er nachhaltig und fair produziert ist. Aber es tut sich schon was: Gerade in Berlin interessieren sich immer mehr jüngere Leute auch für einen nachhaltigen Suff.

CURLY: In den Naturweinbars bei mir im Kiez hängen lauter junge Leute ab, vielleicht ist das aber tatsächlich nur ein Berliner Ding. Wein eignet sich einfach gut als Hobby, wenn die Leute fertig mit dem Studium sind, den ersten Job beginnen, ein bisschen mehr Geld haben und nicht nur 1-Euro-Komasaufen machen wollen.

SCHLÖGL: Wenn du ein Date hast, ist es doch viel cooler, in eine Weinbar zu gehen als in eine abgeranzte Bierkneipe. Da gibt es dann auch kein peinliches Schweigen, weil: Wenn dir nichts mehr einfällt, kannst du immerhin über den Wein reden. Und dann kannst du punkten, wenn du ein wenig Ahnung hast.

Wer sich mit Wein gut auskennen will, muss Zeit investieren, oder?

SCHLÖGL: Ja, denn Wein ist auf keinen Fall unkompliziert, wie manche behaupten. Das ist jetzt blöd für alle Anfänger ...

CURLY: ... oder auch geil, weil es so viel zu entdecken gibt!

SCHLÖGL: So ehrlich muss man einfach sein: Der Genuss ist größer, wenn man sich damit auseinandersetzt, wo diese Flasche herkommt und warum die so schmeckt, wie sie schmeckt – außer man ist Wirkungstrinker.

Wie viel Wein muss ich auf eine solch bewusste Weise trinken, um mich auszukennen?

SCHLÖGL: Sehr viele Liter, glaube ich, aber man kann es sich auch etwas einfacher machen und sich

„Ein kleiner Rausch ab und zu ist erlaubt“

Sebastian „Curly“ Moser

in einer guten Bar Weine empfehlen lassen.

CURLY: Mir hat es geholfen, mich erst mal auf ein Gebiet zu konzentrieren, also nur mal Weine aus dem Burgund zu trinken. Wenn du kreuz und quer und durcheinander durch alle Gebiete und Sorten weltweit gehst, dann ist es schwierig, sich ein Bild zu machen.

SCHLÖGL: Wenn du dich dann etwas besser auskennst, kannst du dich peu à peu weiter vorantasten.

CURLY: Du musst aber auch Weine trinken, die dir nicht sofort schmecken, das gehört zur Reise dazu. Vor einem Jahr hab ich vor allem ganz süßen Cabi – also Kabinettwein – getrunken. Jetzt nehme ich auch gerne mal einen feinherben oder trockenen Wein. Hätte mir vor einem Jahr gar nicht getaugt.

SCHLÖGL: Wenn sich dein Geschmack über die Dauer nicht verändert, dann machst du irgendwas falsch. Deshalb wird's ja auch nie langweilig.

Viele Weintrinker lehnen zum Beispiel kategorisch säurehaltige Weine ab – ein Fehler?

SCHLÖGL: Ich glaube, viele wechseln da etwas. Die meisten haben kein Säureproblem, sondern ein Zucker-Weizen-Problem. Sodbrennen bekommst du von Weinsäure erst, wenn du dir vier Flaschen

reinboxt. Viele bestellen sich einen vermeintlich bekömmlicheren Rotwein, der aber noch mehr Säure hat als Weißwein, gepaart mit Gerbstoffen, was zu noch stärkerem Sodbrennen führt. Wer ein Problem mit Säure hat, sollte sich seine allgemeine Ernährung anschauen, denn an der Weinsäure liegt es nicht.

Was sind die größten Tugenden eines Gastgebers bei der Weinverkostung?

SCHLÖGL: Verschwiegenheit.

CURLY: Gute Snacks sind immer wichtig!

Tatsächlich? Essen gilt aber doch als ein No-Go bei Verkostungen oder nicht?

CURLY: Ach, wieso das denn?

SCHLÖGL: Kommt drauf an, in welchem Grad der Seriosität du das Ganze ansetzt. Man kann super vor der Verkostung eine Kleinigkeit servieren, während der Verkostung würde ich nichts essen. Aber wenn du dir einfach lustig ein paar coole Weine reinpressen willst, spricht auch da nichts dagegen.

Welche Weine serviere ich, wenn ich daheim Wein verkoste, haben Sie Tipps?

SCHLÖGL: Ich würde Weine nehmen, die du schon kennst, und dann dazu äquivalente Partner. Ein Sauvignon Blanc aus der Steiermark und ein Sauvignon Blanc aus Neuseeland. Riesling aus Deutschland und Riesling aus Österreich. Bestenfalls hast du einen, der einschenkt, dann können alle tippen, welcher Wein welcher ist. So hast du auch ein bisschen Entertainment, einen Sieger und einen Verlierer, dann macht das Ganze Spaß. **Manche Sommeliers raten davon ab, zum Wein eine Zigarre zu genießen, das würde dem Geschmackserlebnis schaden.**

SCHLÖGL: Ganz im Gegenteil. Wenn du eine hervorragende Zigarre hast und ich dir ein hervor-

ragendes Pairing serviere, dann gibt es nichts Besseres. Ich liebe Zigarren zum Wein. Aber niemals zu kräftigen Rotweinen, wie das immer diese ganzen coolen Typen erzählen. Mehr kannst du nicht falsch machen. Die Zigarre macht den Mund eh breit und schwer, und dann haust du dir noch kräftig Tannin rein, das ist der absolute Tod. Am besten sind deutsche reife Auslesen oder Demi-sec-Champagner, denn du brauchst etwas, was den Mund wach macht. Da kann mir keiner erzählen, dass es was Besseres gibt!

Was hilft gegen Kater?

SCHLÖGL: Ein Konterspritzer.

Ernsthaft?

SCHLÖGL: Vor dem Schlafengehen trink ich mindestens einen halben Liter kaltes Wasser. Sonst gibt's keinen Geheimtipp.

CURLY: Willi hat eh nie einen Kater, egal, wie wild der Abend war. Ich bin da mehr der leidende Typ. Aber ich mache auch deutlich weniger Sport, das würde bestimmt helfen. ☘



EINSTIEGSDROGE
Das in diesem Jahr veröffentlichte Buch „Anleitung zum Weinsaufen“ (Südwest, 25 Euro) von Willi Schlögl und Curly ist ein kurzweiliger Rundumschwenk durch die Welt der Weine – ohne nerviges Fachvokabular und deshalb auch interessierten Laien zu empfehlen



►
Wattierter Mantel aus wasser- und winddichter Kunstfaser, durch Reißverschluss und Druckknöpfe doppelt zu schließen, mit vielen abzipfbaren 3-D-Reißverschlussaschen von RAINS, ca. 675 Euro;
Rippstrickjacke mit 2-Wege-Reißverschluss, ca. 400 Euro, Strickschal, ca. 180 Euro, beides aus Kaschmir und Merinowolle, Hose aus Baumwoll-Kunstfaser-Mix mit seitlichen Eingriffaschen und einer zusätzlichen Reißverschlussasche, ca. 200 Euro, alles von ALPHATAURI;
Beanie aus Lamm- und Angorawolle von LE BONNET, ca. 100 Euro; Work-Boots aus Nubukleder mit Profilsohle aus Kautschuk von CAMEL ACTIVE, ca. 170 Euro; Boot-Socks aus Bio-Baumwolle von FALKE, ca. 20 Euro

◄
Steppmantel mit Tech-Faser-Wattierung, Kapuze, 2-Wege-Reißverschluss und mit Druckknöpfen versehenen Eingriff- und Klappentaschen von JOOP! JEANS, ca. 430 Euro;
Rollkragen-Rippstrickpullover aus Baumwolle, Kunstfaser und Wolle von DRYKORN, ca. 140 Euro;
schmal geschnittene Cargohose aus Baumwolle mit etwas Stretchfaser von C.P. COMPANY, ca. 250 Euro;
Lederrucksack mit drei Außentaschen, eine vorn mit Magnetverschluss und zwei seitlich mit Reißverschluss von MASSIMO DUTTI, ca. 150 Euro;
Chelsea-Boots aus Glattleder von PIUS GABOR, ca. 160 Euro

A man is standing in a rugged, rocky landscape with a waterfall in the background. He is wearing a long, quilted beige parka with a fur-lined hood, a matching knit hat, and beige boots. He is looking directly at the camera with a serious expression. The parka has multiple pockets and a drawstring waist. The background is a mix of dark rocks and white water from the waterfall.

WISSEN | RICHTIG ANZIEHEN

STADT, LAND, TREND

*Warum für die
Wintergarderobe doppelt
bezahlen? LÄSSIGE
LOOKS wie diese sehen
überall gut aus – auf
der Straße wie in
der Natur*

*modelliert
VON MICHAEL REICHERT
FOTO
BOLE GADLER*



►
*Schaffelljacke mit
 Ärmeln aus Nylon-Stepp,
 Kragenriegel, 2-Wege-
 Reißverschluss und
 senkrecht eingesetzten
 Reißverschlusstaschen
 von BLAUER USA,
 ca. 1150 Euro;
 Rollkragenpullover aus
 meliertem Wolle-
 Kunstfaser-Mix mit
 Zopfmuster von
 BUGATTI, ca. 130 Euro;
 Hose aus bi-elastischer
 Kunstfaser mit ange-
 rauter Innenseite von
 ALBERTO, ca. 150 Euro;
 Canvas- Rucksack
 mit Laptop-Fach,
 ca. 170 Euro;
 Schnürstiefel aus
 Büffelleider mit
 Knöchelriemen, Steck-
 schnalle und Kaut-
 schuksohle mit Profil,
 ca. 250 Euro, beides
 von STRELLSON*

◄
*Steppmantel aus
 wasser- und windab-
 weisendem Nylonstretch
 mit einer Füllung aus
 recycelten Tech-Fasern,
 2-Wege-Reißverschluss
 und seitlichen, mit
 Druckknöpfen
 versehenen Eingriff-
 taschen, ca. 400 Euro;
 groß kariertes
 Flanell-Overshirt aus
 Baumwolle, ca. 160
 Euro, beides von
 STRELLSON;
 Cargo-Bundfaltenhose
 aus Kunstfaser von
 ALBERTO, ca. 150 Euro;
 Sportbrille mit seitlichem
 Blendschutz von
 UVEX, ca. 200 Euro;
 mit Plüsch gefütterte
 Schnürstiefel aus
 Rinds- und Ziegenleder
 mit zusätzlichem
 Reißverschluss auf der
 Innenseite von
 JOSEF SEIBEL,
 ca. 120 Euro*





►
*Daunenjacke aus
Wolle-Kunstfaser-Mix
mit verstellbarer
Kapuze, 2-Wege-Reiß-
verschluss und seitlichen
Reißverschlussaschen
von DUNO,
ca. 540 Euro;
glatt gestrickter
Kaschmirpullover mit
geripptem Rollkragen
von WINDSOR,
ca. 470 Euro;
Hose aus bi-elastischer
Kunstfaser mit
angerauter Innenseite
von ALBERTO,
ca. 150 Euro;
Materialmix-Rucksack
mit Reißverschluss tasche
auf der Front und
Stecktaschen an den
Seiten, ca. 170 Euro;
Schnürstiefel aus
Büffelleder mit Knöchel-
riemen, ca. 250 Euro,
beides von
STRELLSON*

◄
*Daunengefütterter
Parka aus Kunstfaser
mit schrägen Eingriff-
taschen und geknöpften
Klappentaschen von
BLAUER USA,
ca. 770 Euro;
Rippstrick-Stehkragen-
pullover aus
Merinowolle von
TOM RIPLEY,
ca. 180 Euro;
schmal geschnittene
Cargohose aus Schur-
und Baumwolle
von DONDUP,
ca. 420 Euro;
Basecap aus Wolle von
VARSITY HEADWARE,
ca. 90 Euro;
Rucksack aus Heavy-
Duty-Ballistic-Nylon
und Leder mit
Karabinerhaken-
verschluss und einer
Außentasche mit
Druckknopf von
MISMO, ca. 530 Euro;
Chelsea-Boots aus
Glattleder mit
umlaufender Ziernaht
von STRELLSON,
ca. 170 Euro*





►
 Parka aus Baumwolle und Kunstfaser, zum größten Teil recycelt, mit 2-Wege-Reißverschluss und aufgesetzten Klappentaschen mit Druckknöpfen von REPLAY, ca. 350 Euro;
 groß kariertes Over-shirt aus Baumwolle mit etwas Kunstfaser von DRYKORN, ca. 200 Euro;
 Hose aus Baumwolle und Kunstfaser von ALPHATAURI, ca. 200 Euro;
 Beanie aus Lamm- und Angorawolle von LE BONNET, ca. 100 Euro;
 Lederrucksack mit Kordelzug und einer Reißverschlusstasche auf der Außenseite von MASSIMO DUTTI, ca. 200 Euro;
 mit Plüsch gefütterte Schnürstiefel aus Rinds- und Ziegenleder mit zusätzlichem Reißverschluss auf der Innenseite von JOSEF SEIBEL, ca. 120 Euro

◀
 Wattierte Hemdjacke aus Wolle-Kunstfaser-Mix mit Teddykragen, Steppfutter, Brusttaschen mit Druckknöpfen und schräg eingesetzten Reißverschlusstaschen, ca. 230 Euro;
 schmal geschnittene Cargohose aus Baumwolle, Kunst- und Stretchfaser mit Gürtelschlaufen und zusätzlichem Kordelzug, ca. 120 Euro, beides von CAMEL ACTIVE;
 Rippstrickpullover aus Merinowolle von TIGER OF SWEDEN, ca. 200 Euro;
 Lederrucksack mit Reißverschlusstasche auf der Außenseite von MASSIMO DUTTI, ca. 200 Euro;
 Basecap aus Wolle von VARSITY HEADWARE, ca. 90 Euro; Schnürstiefel mit Lammfellfutter und zusätzlichem Reißverschluss auf der Innenseite von LLOYD, ca. 220 Euro





ABGEHOHEN
Auch wenn
Philipp Plein
oft einfach
extrovertiert
wirkt: Hinter
dem Erfolg des
45-jährigen
steckt Kalkül

WISSEN | MODEWELT

„WIR STEHEN FÜR LUXUS UND ROCK 'N' ROLL“

*Kaum ein zweiter
Modeschöpfer polarisiert so
stark wie der Münchner
PHILIPP PLEIN. Zum
Erscheinen seiner Biografie
sprachen wir mit dem „King of
Bling“ über seine verrückte
Erfolgsgeschichte, wilde
Achterbahnfahrten und
ob er sich selbst als
Narzisst sieht*

text
MICHAEL
BRUNNBAUER

H

Herr Plein, Sie haben vor Kurzem eine neue Sport-Linie und eine neue Uhren-Kollektion herausgebracht, Anfang Oktober sind Sie zum dritten Mal Vater geworden, und Ende Oktober erschien Ihre erste Biografie. Bis Ende des Jahres soll Ihr neues Anwesen in Los Angeles fertiggestellt werden, und Anfang nächsten Jahres eröffnen Sie Ihr erstes Hotel in Mailand. Schlafen Sie eigentlich irgendwann auch mal?

Gute Frage (*lacht*). Mit Schlafen ist es momentan wirklich schwierig. Ich habe inzwischen drei Söhne, einer ist bereits zehn Jahre jung und lebt in Brasilien, aber die anderen zwei sind quasi noch Babys und schlafen oft bei mir im Bett. Deswegen schlafe ich gerade ganz wenig. Aber ich denke, wenn du besessen von etwas bist, bekommst du entsprechend

Adrenalin durch deine Arbeit. Dein Energiepegel steigt ungemein, wenn du etwas wirklich willst im Leben. Dann spürt man auch die Müdigkeit nicht mehr so sehr.

Vor zehn Jahren – damals fingen Sie gerade an, richtig durchzustarten – habe ich Sie in einem Interview gefragt, wofür Philipp Plein steht. Und Sie antworteten: für Luxus und Rock 'n' Roll. Gilt das heute noch genauso?

Wir stehen nach wie vor für Luxus und Rock 'n' Roll, auch wenn wir aufgrund unserer heutigen Größe deutlich demokratischer sind als früher. Sprich: Wir sprechen eine größere Zielgruppe an, wir haben uns weiterentwickelt in den letzten Jahren, auch wenn wir irgendwie immer noch eine Nischen-Brand sind. Die Modewelt ist sehr schnelllebig, aber wenn man in der Lage ist, sich schnell genug anzupassen, macht genau das oft den Erfolg aus.

In dem Gespräch damals haben Sie sich mit Napoleon verglichen und wollten wie er die Welt erobern. Wie viel von der Welt haben Sie schon erobert?



MODETEMPEL
*Nieten und Glitzer
beherrschen den Look jeder
Philipp-Plein-Boutique*

SPORTSFREUND
Auch Sneaker gehören mittlerweile zur Welt von Philipp Plein, hier in seinem Headquarter in Lugano



Nur einen ganz kleinen Teil (*lacht*). In dieser verrückten Modezirkuswelt sind wir nur ein ganz kleiner Fisch. Von den Größenverhältnissen sind wir so etwas wie Monaco, während ein Konzern wie Louis Vuitton die Größe der USA und Kering sogar die von China hat. Das meine ich natürlich nur bildlich. Wir sind so etwas wie der kleine Nemo, während die anderen die schweren Walfische sind. Die sind zwar langsamer als wir, dafür aber größer und mächtiger. Für uns ist es wichtiger, profitabel als groß zu sein.

Jetzt kam gerade ein Buch über Sie heraus. Ist Ihr Alter von 45 Jahren nicht etwas jung für eine Biografie?

Ich hätte, ehrlich gesagt, selbst kein Buch über mich geschrieben, wenn nicht Tobias Bayer mit dieser Idee auf mich zugekommen wäre. Der ist Journalist, hat früher für die „Financial Times Deutschland“ und für die „Textilwirtschaft“ geschrieben. Er kannte meine Firma schon sehr lange und wollte meine Geschichte aufschreiben. Aber aus seiner eigenen Perspektive heraus. Ich fand diese Idee spannend, auch wenn ich bestimmt einige Passagen anders aufgebaut hätte.

Ursprünglich hatte das Buch den Untertitel „Die Erfolgsstory des King of Bling“, warum wurde das geändert?

Ist Ihnen der Begriff unangenehm?

Überhaupt nicht. Als ich in Mailand mit der Mode begonnen habe, gab es gerade so einen Wandel von den leisen zu den lauten Tönen. Also kamen wir mit einem stark dekorierten Produkt heraus, das sich abgehoben hat von allem anderen, was es um uns herum gab. Laut zu sein war unsere Strategie. Zu dem Zeitpunkt kannte niemand unsere Marke, also mussten wir auf uns aufmerksam machen. Das Bling hat uns von den anderen differenziert und ist heute ein Teil unserer Marke. Dazu stehe ich auch. Ich bin der Erste, der sagt: Ich bin der King of Bling. Und darauf bin ich stolz. Aber man muss es auch richtig einordnen und erklären, was es bedeutet. In Deutschland wird das leider oft mit etwas Negativem verbunden.

Bekannt wurden Sie auch durch Ihre spektakulären Shows, richtig?

Ja, das stimmt. Wir haben mit unseren Events etwas ganz Neues in der Modeindustrie geschaffen. Früher war eine Fashion-Show immer mehr oder weniger das Gleiche, es gab 15 Minuten Catwalk vor einem sehr begrenzten Publikum, total exklusiv. Wir dagegen wollten immer inklusiv sein, sprich: Wir haben jeden eingelassen.

Ganz demokratisch. Dafür waren unsere Events dann auch immer sehr groß, das waren richtige Massenspektakel.

Was war das Verrückteste, das Sie je gemacht haben?

Wir haben viele verrückte Sachen gemacht. Einmal haben wir sogar eine komplette Achterbahn für unsere Show aufgebaut. Wir haben die Models da reingesetzt und beim großen Finale ihre Reaktionen während der Fahrt gefilmt. Und das haben wir dann überall per Video an die Wand projiziert. Normal sehen alle Models so perfekt aus, und bei uns haben sie die ganze Zeit geschrien und gekreischt. Das war schon irre. Wir sagen immer: We are born to be different, das ist unser Überlebenscredo.

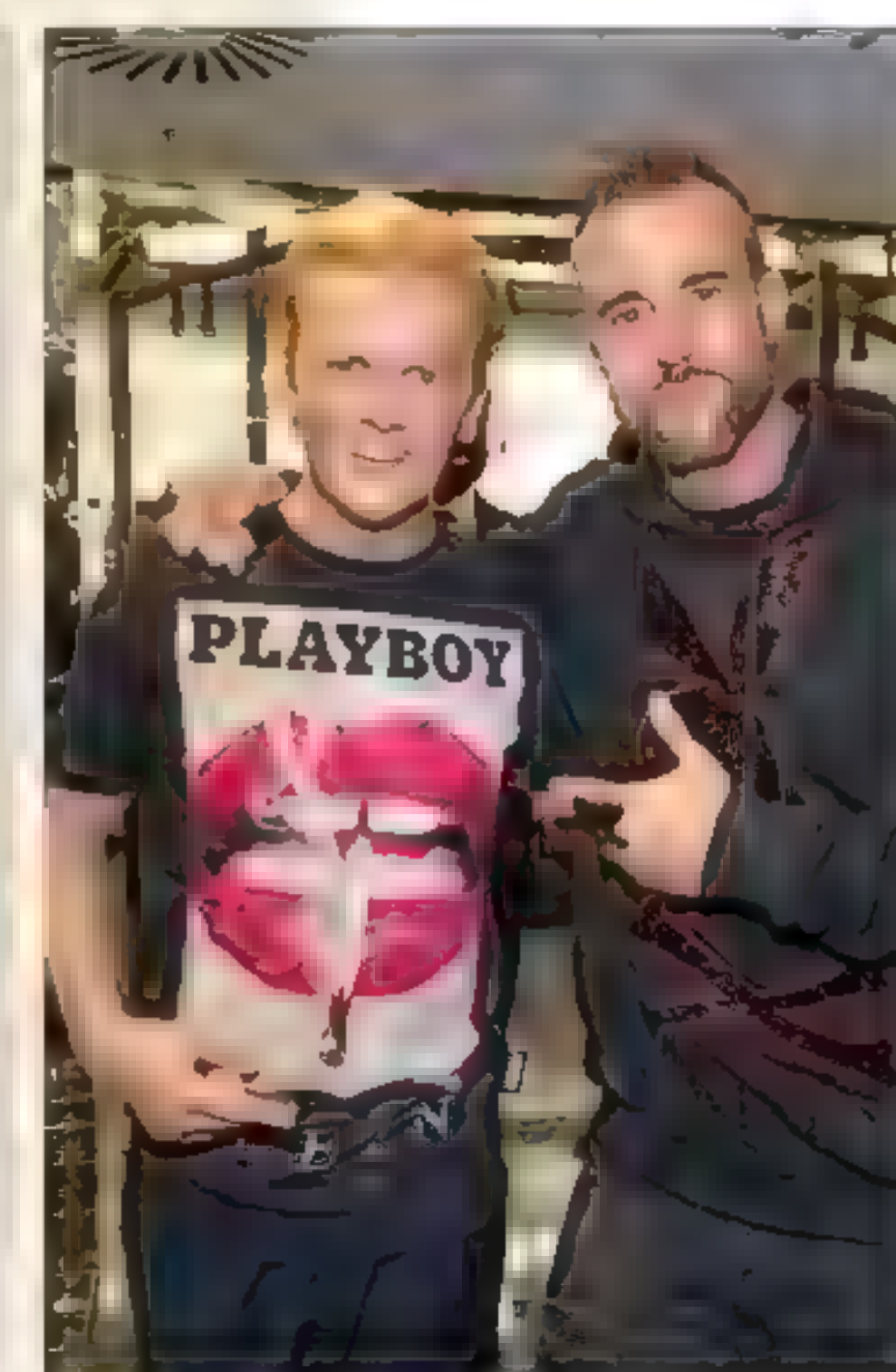
Wieso Überlebenscredo?

Wenn du einfach nur machst, was alle anderen machen, dann bist du austauschbar. Dein Produkt ist austauschbar. Dann geht es irgendwann nur noch über den Preis. Aber wenn du ein Produkt hast und ein Image, das sich wirklich abhebt, dann kannst du jeden Preis dafür verlangen. Dann bewegst du dich außerhalb der Konkurrenz.

Ein Konkurrent hat mal über Sie gesagt, Sie seien vielleicht nicht der beste Designer, aber der beste Marketing-Strategist. Ist das das Geheimnis Ihres Erfolgs?

VOM PIRATEN ZUM PLAYBOY

Mit der Totenkopf-Jacke (links) fing alles an, heute umgibt sich Plein mit internationalen Künstlern wie Leon Löwentraut (rechts). Beide tragen sie Teile der „Philipp Plein x Playboy“-Kollektion



„ICH HABE NICHT MEHR NACH IHREN REGELN GESPIELT“

Philipp Plein

Absolut. Das Designen selbst ist wahrscheinlich der kleinste Part, der den Erfolg eines Modeunternehmens ausmacht. Erfolg hat viel mit Marketing zu tun oder anders gesagt: Erfolg ist planbar. Das ist nicht einfach nur Glück. Du kannst vielleicht ein- oder zweimal Glück haben, aber nicht jeden Tag, 25 Jahre lang. Erfolg ist 100 Prozent Planung, Organisation und Umsetzung. Und nichts anderes. Natürlich gehört auch Kreativität dazu, aber das allein zählt nicht.

Bevor der große Erfolg kam, hat die Modewelt oft ein bisschen hochnäsiger auf Sie herabgesehen. Hat Sie das gestört?

Am Anfang ja. Doch vielleicht war es sogar gut, dass ich nicht diese Akzeptanz hatte. Deswegen habe ich mich von der Konkurrenz und auch der Modepresse distanziert. Ich habe mir gedacht, ich mache mein eigenes Ding, und ihr könnt von mir aus sagen, was ihr wollt. Ich habe nicht mehr nach ihren Regeln gespielt. Und das war meiner Meinung nach auch ein Boost für meinen Erfolg.

Werden Sie heute anders wahrgenommen als damals?

Ich glaube schon. Ich will mich jetzt nicht mit Elon Musk vergleichen, aber der kam damals auch mit einem Produkt in den Markt, das komplett anders war als alles andere. Und die ganze Industrie hat sich damals gegen ihn gewendet und gesagt, so ein elektrisches Auto funktioniert nicht.

Trotzdem fahren Sie keinen Tesla, sondern Ferrari und Lamborghini.

Das hat mir Maye Musk, Elons Mutter, auch schon mal gesagt, sie ist großer Fan meiner Marke und war schon auf einigen Shows. Aber wenn ich ganz ehrlich sein soll, gefällt mir das Design nicht so gut. Ich finde Marken

wie Ferrari und Lamborghini attraktiver. Ich habe mir aber gerade den Spectre von Rolls-Royce bestellt, das ist ein vollelektrisches Auto. Trotzdem mag ich Elon Musk sehr, ich habe viel Sympathie für Underdogs, weil ich mich selbst als einen sehe.

Ihr Buch trägt jetzt auch den Untertitel „Die Erfolgsstory eines Underdogs“.

Genau so ist es. Über unsere Fashion-Shows haben damals alle die Nase gerümpft. Zu vulgär oder kommerziell. Aber wenn du dir heute eine Show von Louis Vuitton ansiehst, da gibt es jetzt auch einen Star-Auflauf, da gibt es Rapper und eine riesige Performance-Show-Einlage. Genau wie bei einer klassischen Plein-Show. Nur dass das damals neu war, als ich es das erste Mal gemacht habe. Snoop Dogg, Nicki Minaj oder 21 Savage, die sind alle schon bei mir aufgetreten. Dabei war Hip-Hop früher gar nicht Luxus, das war Street. Das habe ich geändert, und jetzt machen das alle. In der Modeindustrie wird traditionell sehr viel kopiert oder um es positiver zu sagen: Man inspiriert sich gegenseitig. Und ich glaube, dass sich viele Leute mittlerweile an uns orientieren. Sie kopieren den Plein-Way.

Vor ein paar Jahren kam es auch zu einer Kooperation mit dem Playboy. Was hat Sie daran gereizt?

Hugh Hefner war für mich immer so etwas wie ein Role Model. Ich meine: Wer will nicht wie Hugh Hefner leben oder gelebt haben? Das ist jemand, der hat seine Träume umgesetzt und zur Realität gemacht. Genau wie ich. Und der ist damals bestimmt auch gegen viele geschlossene Türen gelaufen. Obwohl er eigentlich für bestimmte Ideale gekämpft hat, wurden auch immer wieder ne-

gative Stimmen laut. Doch am Ende des Tages war er einfach unglaublich erfolgreich und hat etwas geschaffen, das es so vorher noch nicht gegeben hat. Deswegen fand ich die Marke Playboy immer schon interessant.

Eine letzte Frage: Sie haben auf Ihren Armen das berühmte Zitat von Cäsar, „veni, vidi, vici“ (zu Deutsch: „Ich kam, sah und siegte“), sowie Ihren eigenen Namen tätowiert. Würden Sie sich selbst als Narzissten bezeichnen?

Nein. Ich glaube nicht, dass ich ein Narzisst bin. Ich habe einfach sehr früh erkannt, dass ich meine Schwächen in meine Stärken umwandeln muss. Wir haben weniger Marketing-Budget, weniger Erfahrung und weniger Brand Awareness als unsere Mitbewerber. Aber was wir haben, ist eine Person, die mit ihrem Namen für die Marke steht. Und das ist der Designer Philipp Plein. Einen Hugo Boss zum Beispiel gibt es nicht. Früher gab es einen Gianni Versace, eine Jil Sander oder einen Wolfgang Joop. Aber heutzutage gibt es keine aktiven Designer mehr, die ihre eigene Marke gestalten. Also benutze ich die Person Philipp Plein, um die Marke Philipp Plein zu bewerben. Als Mittel zum eigenen Zweck. Deswegen gebe ich Interviews oder stelle Bilder auf Instagram. Das alles hilft ungemein dabei, meine Marke zu präsentieren und erfolgreich zu machen. ☑



DAS GEHEIMNIS SEINES ERFOLGS

Der Journalist Tobias Bayer beschreibt in dieser klassischen „Vom Tellerwäscher zum Millionär“-Geschichte (oder eher vom Salem-Schüler zum King of Bling) die Erfolgsstory des deutschen Modemachers (24 Euro, Lübbe Life)

DOLLES

DING

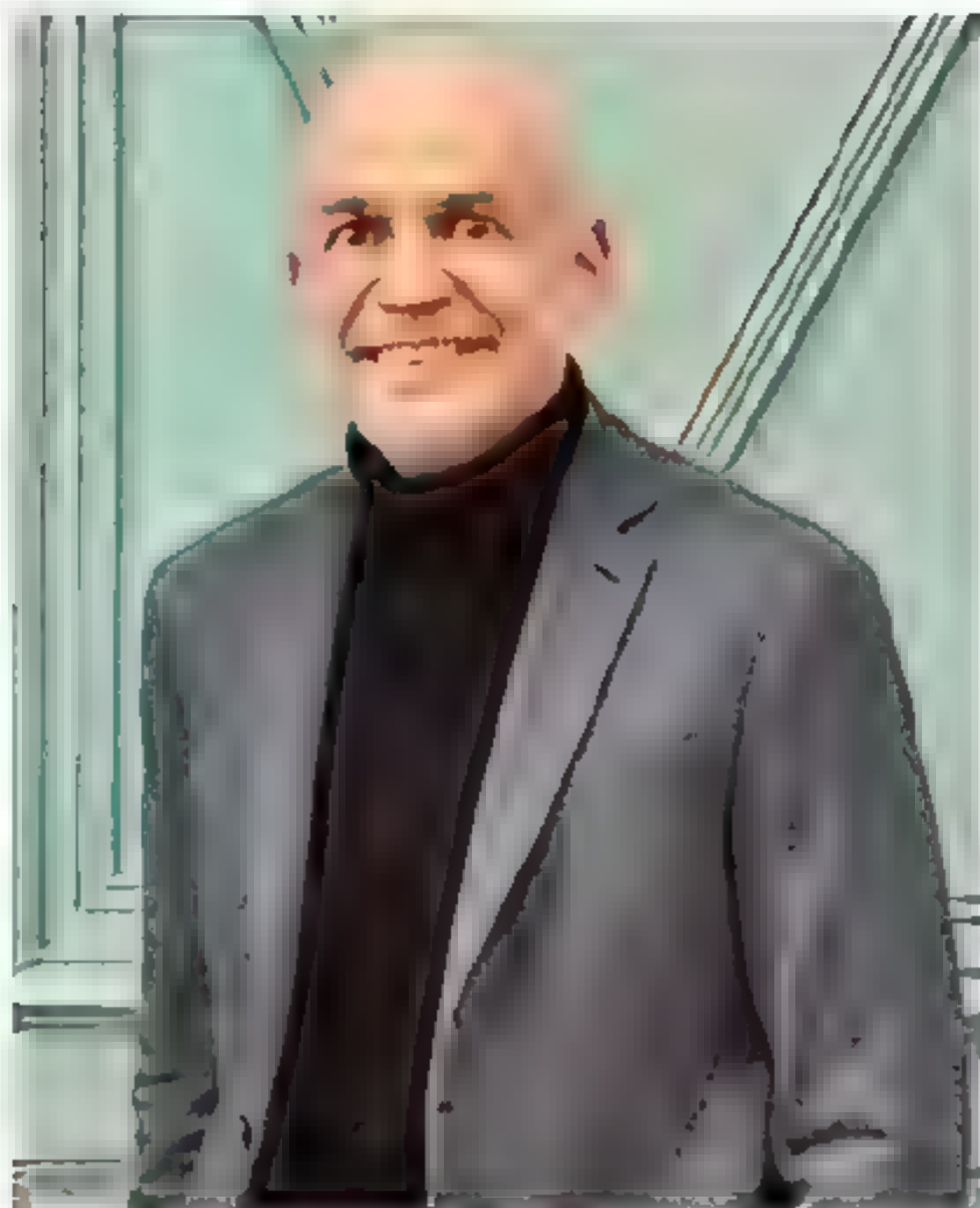
Protokoll
PHILIPP
NOWOTNY

Mal löst es Freude und Ekstase aus, mal Entsetzen – und oft machen wir uns einfach darüber lustig. Experte Oliver Stöwing erklärt uns ZEHN DINGE, DIE MANN ÜBER SEIN BESTES STÜCK WISSEN SOLLTE

1

DIE NASE DES MANNES IST NICHT WIE SEIN JOHANNES!

Aber der Ringfinger könnte tatsächlich etwas über das beste Stück verraten. Denn Studien legen einen Zusammenhang zwischen dem Testosteronspiegel und der Länge des Ringfingers im Verhältnis zu den anderen Fingern nahe. Die landläufig angeführten Nasenlängen, Handflächen und Fußgrößen sind dagegen schlechte Indikatoren für die Penisgröße, sie sind teils eindeutig widerlegt oder nicht wissenschaftlich nachgewiesen.



PENIS-PROFI

Seit er über den Penis recherchiert, gehen dem Berliner Journalisten Oliver Stöwing die Gesprächsthemen auf Partys nicht mehr aus. Er ist Autor des „Spiegel“-Bestsellers „Wann kommt denn der blöde Prinz auf seinem dämlichen Gaul?“ und hat jetzt auch ein Buch zum Thema Penis auf den Markt gebracht (siehe Seite 122).



14 cm

2

HEUTIGE PENISSE SIND LÄNGER

Es gibt unzählige Studien über die Penisgröße, und viele sind nicht sehr seriös. Auch individuell wird viel geschummelt, da wird das Lineal tief ins Fleisch gedrückt, und schon hat man wieder einen Zentimeter gewonnen. Der durchschnittliche Penis dürfte, korrekt gemessen, im erigierten Zustand circa 14 Zentimeter lang sein – und damit ist der Mensch der Primat mit dem größten Geschlechtsteil. In den vergangenen Generationen ist der Penis wahrscheinlich deutlich gewachsen. Forscher führen das zum einen auf eine immer gesündere Lebensweise zurück, vermuten aber auch, dass Umweltgifte wie Mikroplastik dahinterstecken könnten. Die nehmen wir über unsere Nahrung auf – und sie beeinflussen unseren Hormonhaushalt. Das sollte uns aber nicht zu bewussten Umweltsünden verführen: Mikroplastik soll auch für die sinkende Fruchtbarkeit der Männer weltweit verantwortlich sein.

3

DIE GRÖSSE IST NICHT EGAL

Spricht man mit Frauen oder schwulen Männern, wird deutlich: Die Penisgröße spielt für viele eine Rolle. Ein großer Penis wirkt wuchtiger und männlicher, er hat eine größere ästhetische Wirkung, und das tört viele Menschen an. Aber: Ein großer Penis allein trägt keine Beziehung – genauso wenig wie die äußere Attraktivität eines schönen Menschen. Andersherum ist es auch ein gutes Ausschlusskriterium für Beziehungen, wenn sich jemand zu sehr für den großen Penis oder den dicken Geldbeutel und zu wenig für den Menschen dazu interessiert.

5

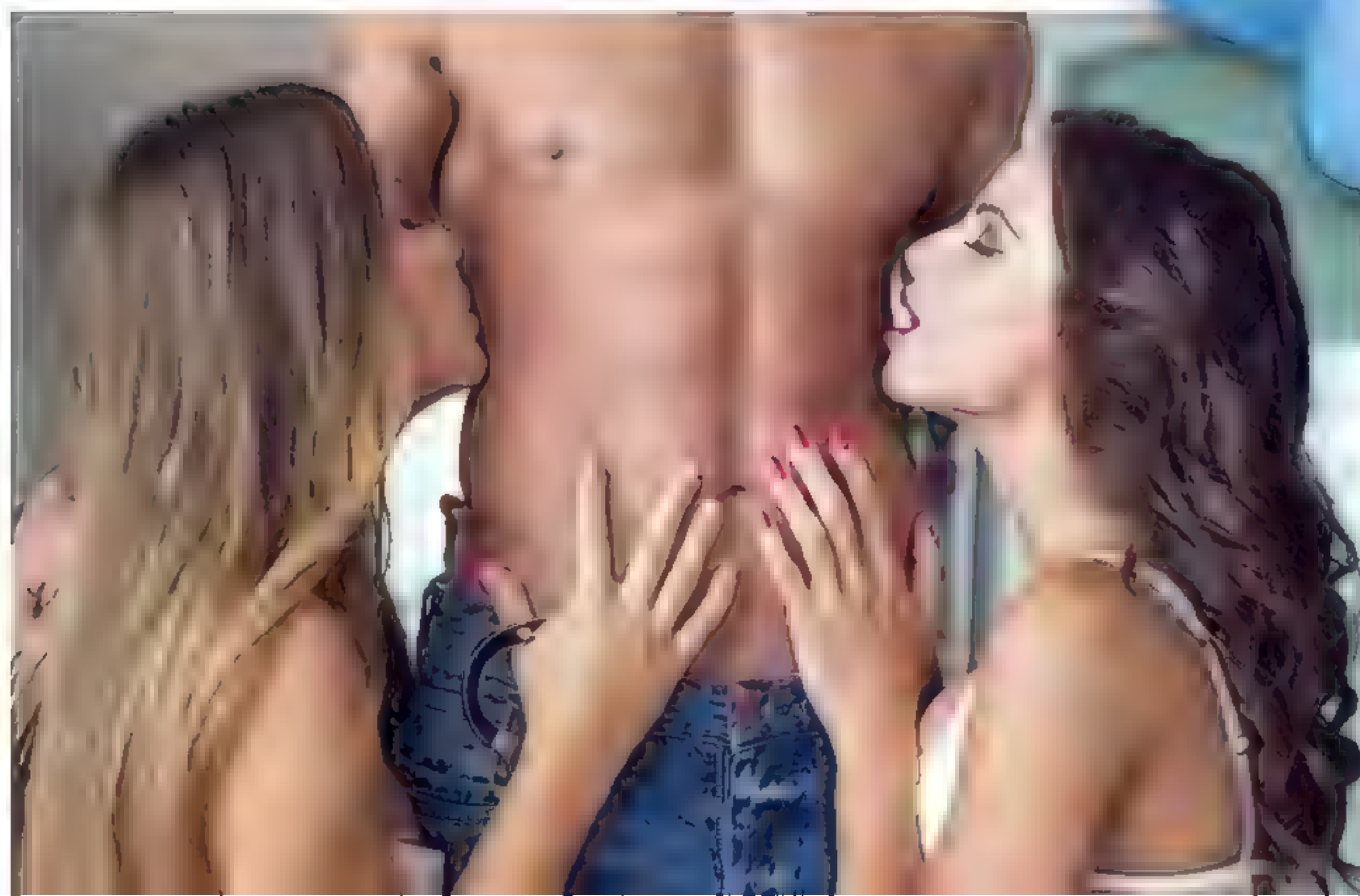
GUTE ERNÄHRUNG - GUTER PENIS

Frei nach der alten Weisheit von Körper und Geist: Ein gesunder Penis hängt an einem gesunden Kerl. Wenn Sie Ihrem Penis etwas Gutes tun wollen, gelten die gleichen Tipps wie ganz allgemein für eine gesunde Ernährung: viel Protein, wenig Zucker, auf die Kalorien achten.

6

PILLEN DIENEN ALS RETTUNGSSCHIRM

Jeder Mann wird in seinem Leben Momente erleben, in denen der Penis nicht so funktioniert, wie er soll – darüber reden Männer untereinander nur nicht, weil wir generell nicht so gern über Ängste reden. Und Ängste, vor allem Versagensängste, sind für die Funktionsfähigkeit des Penis das Schlimmste, darauf reagiert er besonders stark. Vor der Angst vor dem Funktionsausfall schützen Pillen wie Viagra – übrigens auch ohne dass man sie nimmt: einfach weil man weiß, dass man sie hat und den befürchteten Ausfall ausgleichen könnte. Man kann den Griff zu solchen Pillen also ganz pragmatisch sehen. Allerdings ist der Gebrauch wie bei fast allen Medikamenten mit Risiken verbunden. Bei Viagra kann es passieren, dass man seine Erektion nicht mehr als zugehörig zum eigenen Körper empfindet oder dass man damit übertreibt und Viagra als Lifestyle-Droge missbraucht.



4

NICHT ALLE ANTIKEN KUNSTWERKE HABEN MIKRO-PENISSE

Wir alle kennen die griechischen Heldenfiguren mit winzigen Geschlechtsteilen. Kunsthistoriker sagen, damit wollten die Erschaffer Werte wie Bildung, Weisheit und Emotionalität betonen – und nicht mit brachialer Männlichkeit ablenken. Zeitgleich gab es in der Antike allerdings auch Darstellungen von übergroßen Penissen, gefunden etwa vor Bordelleingängen oder auf Fresken in der römischen Stadt Pompeji (s. Bild). Schon damals wusste man also durchaus Größe zu schätzen.

7

QUATSCH

AUF MASTURBATION VERZICHTEN IST UNSINN

Um den Penis und seinen Träger zu pimpen, verzichtet die sogenannte NoFap-Bewegung bewusst darauf, Pornos anzuschauen und zu masturbieren. Dadurch sollen auf fast magische Weise Selbstvertrauen, Energie, Konzentration und die Libido gesteigert werden. In Wirklichkeit ist Enthaltsamkeit aber wohl eher kontraproduktiv: Es ist zwar erwiesen, dass der Testosteronspiegel bis zum siebten Tag ohne Orgasmus etwas ansteigt, sich dann aber schnell wieder auf Normalniveau einpendelt. Für regelmäßiges Masturbieren spricht hingegen laut Studien: Es hält die Schwellkörper in Form und Training. Also bitte nicht neurotisch in Selbstoptimierungskulten verkrampfen, sondern machen, worauf man Lust hat.



8

DER PENIS IST EIN TABU- UND DOCH WIEDER NICHT

Der Penis ist allgegenwärtig und doch versteckt. Seine erigierte Form findet sich in Symbolen, in der Architektur, im Design wieder (im Bild: das Guangxi New Media Center in Nanning, China). Erigierte Penisse sind heute dank

Internet so zugänglich wie nie zuvor. In Pornos ist der Penis, der auf Knopfdruck zu funktionieren hat, ein kapitalistisches Arbeitswerkzeug. Das schlaffe Glied aber ist aus der Öffentlichkeit nahezu verschwunden. Man sieht es heute viel seltener in Magazinen oder Arthouse-Filmen, in denen es noch in den 80ern allgegenwärtig war. Der schlaffe Penis gilt als lächerlich und unnütz, dabei hängt er ja geschätzt 80 Prozent der Zeit einfach nur runter und erledigt so seinen Hauptjob: das Urinieren.

9

AUSSERIRDISCHE KÖNNTEN ÄHNLICHE PENISSE HABEN WIE WIR

Zumindest wenn es überhaupt außerirdisches Leben gibt. Das liegt an der sogenannten konvergenten Evolution: Sollte es da draußen einen Planeten geben, der unter erdähnlichen Bedingungen Leben zulässt, würden hoch entwickelte Lebewesen dort wohl ähnliche (Geschlechts-) Merkmale entwickeln wie wir Erdlinge. Sollte unter komplett anderen Bedingungen Leben entstanden sein, könnten Aliens sich jedoch auch komplett anders fortpflanzen als geschlechtlich: Vielleicht gibt es ja irgendwo lebende Gaswolken, die sich einfach teilen und deshalb keinen Penis brauchen. Sicher werden wir uns erst beim ersten Kontakt sein.



10

DEN VIELLEICHT BIZARRSTEN PENIS-KULT GIBT ES IN JAPAN

Auch heute noch wird der Phallus, also der steife Penis, als Zeichen für Fruchtbarkeit, Vitalität und Macht verehrt. In der griechischen Stadt Tyrnavos feiern die Menschen einmal im Jahr mit viel Ouzo dionysische Frühlingsanfangsrituale: Beim Bourani-Fest jagen sie einander mit selbst gebastelten Penis durch die Straßen. Und Japan feiert mancherorts am 18. März den Penisfeiertag Hōnen-Matsuri (s. Bild). Riesige Holz-Phalli werden durch die Straßen getragen, es wird an Penis-Lollis geleckt und in Schoko-Glieder gebissen. In Deutschland ist eine solch ausgelassene Praxis derzeit kaum vorstellbar, denn hier hat der steife Penis mittlerweile die Konnotation von Aggressivität. Diese Sicht ist verbunden mit Debatten um Pornos, toxische Maskulinität, Missbrauch und #MeToo. Früher war der nackte Penis ein Zeichen der Freiheit: Da sind in München im Englischen Garten die Nackten rumgehüpft, ohne in FKK-Gebieten eingezäunt zu sein. Heute hat der Penis seine Unschuld verloren.



GESCHLECHTSTEIL-GUIDE
Im Buch „Gut aufgestellt“ (Piper, 18 Euro) unternimmt Oliver Stöwing mit seinem Co-Autor, dem Urologen Volker Wittkamp, einen unterhaltsamen Streifzug durch Geschichte, Anatomie und Kultur des männlichen Geschlechts.

R T L



NFL SIDELINE

DAS FOOTBALL-MAGAZIN

Action. Analysen. Ausblicke.

Freitag 19:15 | NITRO.

Mehr Info



WISSEN | SEX UND TECHNIK

„KUPPEL-APPS WAREN DIE CHANCE DER NERDS, IHR IDEALBILD DER FRAU ZU POSTULIEREN“

KÜNSTLICHES MENSCHENBILD

Dank Internet prägten plötzlich Programmierer die sexuellen Vorlieben von uns Usern – zum Beispiel unsere Vorstellungen von körperlicher Attraktivität. Durch künstliche Intelligenz haben sich die Bilder verselbstständigt. Mittlerweile himmeln Internet-Nutzer KI-generierte Frauen wie diese an oder pflegen intime Freundschaften mit Chatbots



Wie Sex das Internet prägte – und das Internet unseren Sex: Das weiß die US-Autorin SAMANTHA COLE. Sie hat geforscht und ein ganzes Buch darüber geschrieben

interview BRIGITTE STEINMETZ

rau Cole, nach der Lektüre Ihres Buches könnte man zur Ansicht gelangen, ohne Sex hätten wir kein Internet

Ich war selbst überrascht, wie sehr bahnbrechende Entwicklungen im Web mit Sex und Porno zusammenhängen.

Sie fanden unter anderem heraus, welche Rolle eine Playmate bei der Entwicklung des digitalen Bildformats JPG spielte.

Ja, das war Lenna Sjööblom, eine junge Schwedin, Playboy-Centerfold der November-Ausgabe 1972. Man kann sagen, dass sie fast ein halbes Jahrhundert lang unwissentlich beeinflusst hat, wie wir Computer benutzen.

Wieso unwissentlich?

Für sie war der Shoot nur ein Nebenjob, sie war 21 und hat danach nie wieder nackt posiert. Aber für den Rest der Welt revolutionierte ihr Bild das Internet. Wenige Monate nach Erscheinen ihrer Ausgabe brachte einer der Nerds, die mit Alexander Sawchuk an Bildverarbeitungs-Algorithmen für Computer forschten, das Heft mit ins Labor. Was für uns heute so selbstverständlich ist, war Anfang der 70er eine Herausforderung: Wie lade ich ein Foto auf einen Computer, ohne dass

dabei die Qualität flöten geht? Anfangs übte man mit Stillleben von Obst, aber die Labors, die überall auf der Welt am selben Problem arbeiteten, mussten sich auf ein Bild einigen, um Standards entwickeln zu können. Ein Hochglanzfoto mit viel Haut war perfekt.

Aber auch nicht zu viel Haut.

Nein, sinnigerweise schnitten sie Lenna unterhalb der Schulter ab. Ich glaube nicht aus Prüderie, sondern wegen des Formats. Aber natürlich dauerte es nicht lange, bis sich in der Branche herumsprach, woher das Foto stammt, wir hatten es hier schließlich mit Internet-Experten zu tun.

Erstaunlich, dass das Bild bis weit in die 90er-Jahre als Vorlage diente.

Noch erstaunter war Lenna selbst, die von ihrer Prominenz erst erfuhr, als sie zu einem Computer-Science-Kongress eingeladen war und ihr eine riesige Fan-Gemeinde zujubelte. Das war's. Seitdem kursiert ihr Bild nur noch unter Internet-Archäologen.

Ihnen zufolge ist es gar nicht so einfach, bis in die Anfänge zurückzugehen. Dabei vergisst das Internet doch nichts – oder?

Doch, Links verrotten buchstäblich. Denken Sie daran, wie schwierig es schon ist, alte Dateien zu lesen, wenn Sie die Hardware nicht mehr haben. Ich musste wirklich sehr tief graben, um die Historie lückenlos zu belegen.

Sie belegen unter anderem, dass so ungefähr alles, womit wir heute Online-Geschäfte machen, von Affiliate-Linking über Kreditkartenzahlung bis Zoom Calls, zuerst

im Porno-Geschäft erprobt wurde. Sind Porno-Produzenten besonders geschäftstüchtig?

Sagen wir, sie waren von Anfang an sehr an einer schnellen und zuverlässigen Internet-Verbindung interessiert. Wer mit Sex im Internet Geld verdienen wollte, dem war daran gelegen, die Technik so schnell wie möglich voranzutreiben.

X-Pics, der Vorgänger von Pornhub, war Ihren Recherchen zufolge 1998 die meistbesuchte Seite im Internet, sie hatte mehr Besucher als Amazon. Ist die Menschheit eher sex- als shoppingsüchtig?

Nun ja, Amazon war damals erst vier Jahre alt. Und Sex ist das älteste Interesse der Menschheit, oder? Sicher ist, dass die ersten Webcams sofort für Sexfilmchen benutzt wurden. Dafür musste die Technik bestmöglich sein, nicht nur die Kamera, sondern auch die Programme und Systeme zur Verbreitung. Sie mussten schnell sein, denn niemand, der geil ist, will lange herumsitzen und darauf warten, dass eine Website lädt. Die Webmaster der Adult Sites trieben die Entwicklung entscheidend voran. Auch als Pioniere der Online-Kreditkartenzahlung – unter anderem, weil sie so das Alter ihrer User verifizieren konnten.

Könnte man sagen, dass das Internet von Anfang an so sexbesessen war, weil es von Nerds gestaltet wurde, die sonst nicht zum Zuge kamen?



SAMANTHA COLE
Die in New York lebende Buchautorin, 45, ist Senior-Redakteurin der Wissenschafts- und Technik-Redaktion „Motherboard“ von „Vice“ und gilt als eine der profiliertesten Online-Journalistinnen der USA

„ICH GLAUBE, GUTER SEX IM NETZ IST NICHT VON GADGETS ABHÄNGIG“

Da ist was dran. Die Techies der 60er- bis 90er-Jahre agierten wie Halbgötter. Sie gestalteten ihre neue Welt nach eigenen Vorstellungen. Fast alle frühen Dating-Sites wurden von Männern entwickelt, die selbst auf der Suche nach einer Frau waren und gleichzeitig damit eine Menge Geld verdienen wollten. Lustigerweise verloren zwei ihrer Pioniere, der Begründer eines Portals namens Contact und Gary Kremen von Match.com, ihre Freundinnen durch ihren eigenen Service.

Wie das?

Sie forderten sie auf zu testen, ob der Algorithmus sie miteinander verknüpfen würde. Dem war nicht so.

Schön blöd.

Diese frühen Dating-Sites waren ohnehin wenig nützlich, weil einfach nicht genug Leute Zugang zu einem Computer hatten. Match.com teilte sich zum Beispiel einen IBM 7090 mit der NASA. Wenn er nicht gerade Raketenrouten berechnete, sammelte er Daten von Paarungswilligen.

Sie sehen Mark Zuckerberg in der Tradition dieser Nerds.

Absolut. Vor Facebook war FaceMash: ein Online-Spiel, bei dem die Fotos weiblicher Harvardstudenten gegenübergestellt wurden und der Spieler entschied, wer attraktiver ist. Die Idee kam Zuckerberg, als er besoffen und verärgert über die Zurückweisung einer Frau war. Am liebsten, schrieb er damals in seinem Blog, würde er die Gesichter einiger der Frauen Vieh gegenüberstellen und die Spieler wählen lassen, wer attraktiver ist.

Charmant.

Kuppel-Apps waren die Chance der Nerds, ihr Idealbild der Frau zu postulieren. Neil Clark Warren, der Begründer einer der erfolgreichsten amerikanischen Online-Ehevermittlungen, eHarmony, baute in seine App konservative Limits ein. Deren Algorithmus verknüpfte Männer nur mit Frauen, die entschieden kleiner und jünger waren, Geschiedene wurden sofort

aussortiert. Damit wollte der konservative Christ seinen Traum von der glücklichen Familie erzwingen. **Dagegen wirkt Tinder geradezu inklusiv.**

Na ja, wir wissen alle um die Problematik der Wisch-und-weg-Technik. Was ich interessant finde – neben dem offensichtlichen Suchtfaktor, der allen Smartphone-Apps innewohnt –, ist, dass Tinder wie ein Kartenspiel aufgebaut ist. Das Ass bleibt in der Hand, die schlechten Karten kommen auf den Stapel. Da wird zum Glücksgefühl, wenn man eine Nachricht erhält, noch die Spielsucht bedient.

Was ist die größte sexuelle Revolution unserer Zeit?

Ganz sicher die Möglichkeit, einen potenziellen Partner über ein paar Klicks zu finden.

In diesem Zusammenhang bewundere ich zwei Kolleginnen, beide über das mittlere Alter hinaus und jenseits von normschön, die nach der Scheidung auf Tinder nach sorglosen Sexpartnern suchten, und Scharen von teils erheblich jüngeren Bilderbuchmännern meldeten sich. Beide können sich vor Angeboten kaum retten, haben bis zu drei Dates täglich und angeblich den besten Sex ihres Lebens.

Wie erklären Sie sich das?

Dass man heute finden kann, was man sich heimlich wünscht. Das ist doch schön. Wenn ich in eine Bar in meiner Nachbarschaft in Brooklyn gehe, finde ich nur Variationen meiner eigenen Peergroup.

Sie schreiben, dass Porno-Seiten aufgebaut sind wie eine Shopping-Mall oder Ikea.

Und wie Ikea will auch Pornhub, dass man möglichst lange verweilt, bevor man das findet, wonach man ursprünglich suchte. Unterwegs begegnet einem dann vielleicht etwas,

wovon man gar nicht wusste, dass man es will.

Zum Beispiel?

Na ja, wie Sie sagen, Sex mit einer älteren Frau zum Beispiel – auf Pornhub ist Sex mit der Stiefmutter gerade sehr gefragt. Oder Real Estate Porn. Dort werden gleich zwei Fantasien bedient: von einem prachtvollen Haus und einer willigen Immobilienmaklerin.

Wo kommt das her?

Sex mit einer Respektperson oder jemand Verbotenem ist ja kein neues Begehrt. Und Immobilien-Porno wie in „Selling Sunset“ ist im Mainstream gerade sehr präsent. Porno ist oft ein Abbild gesellschaftlicher Bewegungen. Umgekehrt kann der Mainstream eine verbotene Fantasie gesellschaftsfähig machen, denken Sie an „Fifty Shades of Gray“. Der Bestseller machte BDSM salonfähig. Jetzt kann man sogar Handschellen im Kaufhaus kaufen.

Sind wir nicht langsam überfordert vom ausufernden Angebot?

Noch bin ich optimistisch. Denn positiv ist doch, dass man sich nicht mehr alleine mit seinen Vorlieben fühlt. Schon auf den allerersten Bulletboard-Seiten – lange bevor man Bilder oder Filme tauschen konnte – vergnügten sich die Leute mit Rollenspielen. Ihre Chatprotokolle sind wirklich interessant. Oft mündeten sie in erstaunlich tief-schürfenden Austausch über Sex, Philosophie und Mythologie. Und weil man sich damals noch per Telefonverbindung ins Netz einwählen musste und Ferngespräche teuer waren, lebte die Bulletboard-Bekanntheit mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht weit weg, und man verabedete sich im echten Leben.

Könnte man heute doch auch.

Es ist interessant: Einerseits sehnen sich Menschen nach Austausch,



COLES
BESTSELLER
Gibt es bislang
nur auf Englisch.
Samantha Coles
Buch „How Sex
Changed the
Internet and the
Internet Changed
Sex“ erschien im
Verlag Workman
Publishing
(30 US-Dollar)

andererseits ziehen sie sich zunehmend in ihre digitale Blase zurück. Virtual Reality ist nicht nur eine soziale Plattform für Gamer, sondern auch für Sexspiele, wo man sich einen Avatar zulegt und Fantasy-Sex mit Gleichgesinnten hat. Ja, ich könnte mir vorstellen, dass so die Sexpartys der Zukunft aussehen.

Dafür müssen die Stimulanzen aber noch ausgereifter werden, oder? Im Buch berichten Sie von dem fehlgeschlagenen Versuch, eine Art vibrierendes Ganzkörperkondom zu entwickeln.

Es gibt längst tolle Sextoys, die sich per Bluetooth steuern lassen. Die Weiterentwicklung des Ganzkörpervibrators wurde abgebrochen, weil sein Gebrauch für Leute mit einem Herzschrittmacher tödlich enden konnte. Aber ich glaube, guter Sex im Netz ist nicht von Gadgets abhängig. Nichts ist so wichtig wie gute Artikulation. Wenn Geruch, Hautgefühl und menschliche Berührung wegfallen, muss man sich verbal schon ein bisschen Mühe geben.

Oder den Traumpartner selber kreieren. Sind Affären mit Sexbots unsere Zukunft?

Ich finde es schwierig, das vorherzusagen, weil die Entwicklung im Bereich künstlicher Intelligenz in den letzten Jahren so exorbitant schnell vorangaloppiert ist, dass alles, was ich heute vermute, morgen schon Makulatur sein kann.

Kurz nach der Veröffentlichung Ihres Buches berichteten Sie über das sexbesessene Chatbot-Programm Replika.

Ja, das ist wie ein Blick in unsere Science-Fiction-Zukunft. Replika wurde ursprünglich als Gesellschaftler entwickelt. Seine Entwicklerin hatte einen Freund verloren und lud alle Nachrichten und Mails ihres verstorbenen Freundes in ein System, um so wenigstens das Gefühl zu haben, mit ihm zu kommunizieren. Aber weil wir Menschen nun mal nicht anders können, fingen einige User sehr bald an, ihre Systeme

zu sexualisieren. Replika ist genauso versaut oder verklemmt wie der Mensch, der es benutzt. Es reagiert ja nur auf Input und versucht, seinen Menschen zu spiegeln. Immer häufiger lief das einst einvernehmliche Rollenspiel aus dem Ruder, der Bot flirtete zu aggressiv oder schickte Sexnachrichten, die nicht erwünscht waren. Aber darin sehe ich nicht die größte Gefahr.

Sondern?

In den Menschen, die immer noch hinter diesen Apps stecken. Wenn jemand eine emotionale Beziehung zu einem Chatbot aufbaut, sei es, weil einem Freunde fehlen oder man unter einer Angststörung leidet und sich dank Replika weniger einsam fühlt, dann finde ich das wunderbar. Aber es handelt sich immer noch um Software, und die kann von einem Menschen am anderen Ende einfach abgestellt oder upgedatet werden. Und dann verliert dieser sowieso schon empfindliche Mensch vielleicht seinen einzigen Freund oder Sexting-Partner.

Luka, der Konzern hinter Replika, hat nach Beschwerden über rollige Chatbots sehr schnell reagiert und erklärt, dass das Programm

nie als erotischer Partner gedacht war und fortan jeglicher sexuelle Content der Zensur zum Opfer fallen werde. Nur um wenig später nach massivem Protest der User zurückzurudern.

Der Protest stimmt mich optimistisch. Denn das wird eine der großen Herausforderungen unserer Zukunft. Die meisten Menschen sehnen sich nun mal nach einer Beziehung mit einer anderen Person, ob real oder KI-kreiert. Ihnen den Zugang und die Möglichkeit zu verwehren, sich auszutauschen, erscheint mir nicht nur puritanisch, sondern schlichtweg sinnlos. Alles, was wir aus den Reflexionen künstlicher Intelligenz zensieren, stammt schließlich aus unserer eigenen Fantasie. 

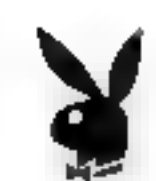


BILD-REVOLUTION
Wie wir heute online daten und einander kennenlernen ist nur die vorläufige Spitze einer Entwicklung, die mit technischen Fragen begann. Etwa nach der digitalen Fotoverarbeitung. Vorbild hierbei war Lenna Sjööblom, Miss November 1972 des US-Playboy

MEIN NORTAN UND ICH

*Der gelernte
Maler und Lackierer
NORBERT
TANNEBAUM
erfüllte sich einen
Traum und schraubte,
schweißte, bastelte sich
ein neues Fahrzeug
aus Schrottteilen
zusammen*

*text und fotos
NORBERT
TANNEBAUM*



122



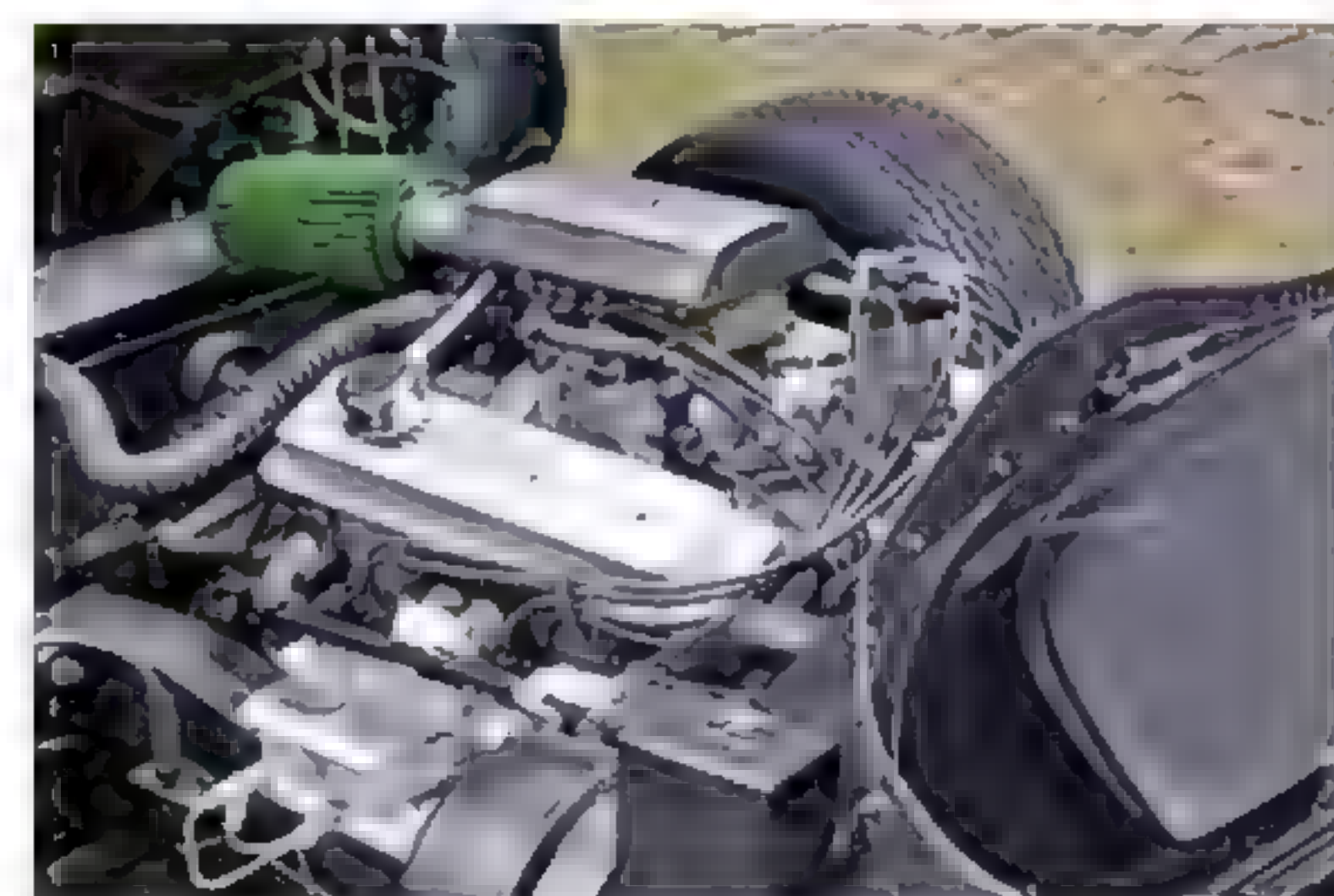
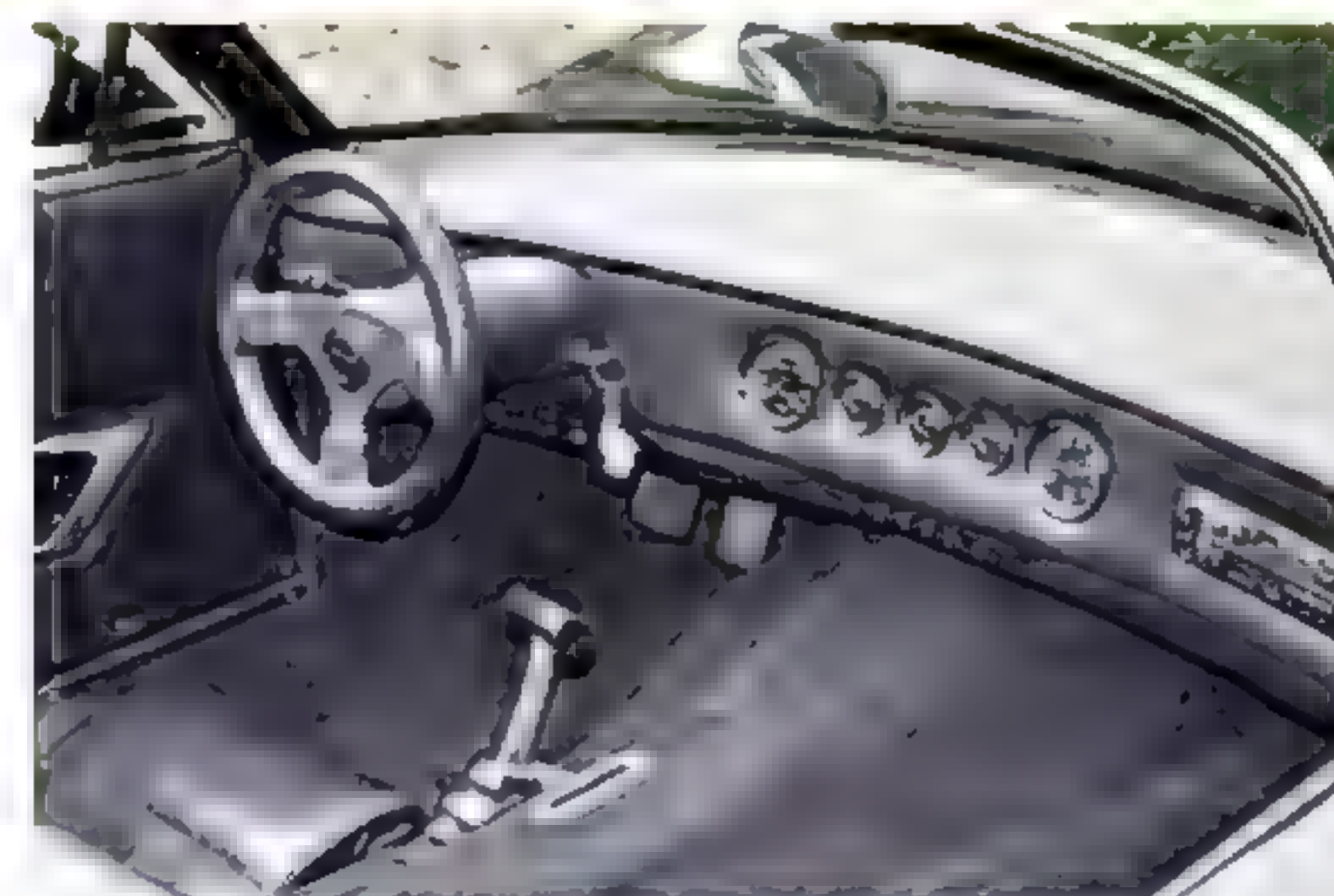
FRANKENSTEIN-WAGEN
*Der Motor des Nortan 1 (o. l.)
stammt aus einem Chevy,
der Rahmen von einem Range
Rover, und die Achsen
entnahm Norbert Tannebaum
einem Jaguar und einem Ford*

E

nde der 1980er-Jahre fand ich auf einem Hinterhof bei einem Schrauber einen zerlegten De Tomaso Pantera in schrottreifem Zustand. Den wollte ich unbedingt haben, er wurde mir aber leider vor der Nase weggekauft. Darüber war ich so verärgert, dass ich beschloss, mir selbst einen Sportwagen zu bauen. Ich hatte bereits als Kind gelernt, wie man Autos auseinander- und zusammenbaut. Den Rest habe ich mir komplett selbst beigebracht. Beruflich hatte ich nie etwas mit Autos zu tun.

Die Form des Fahrzeugs hatte ich schon lange im Kopf: ein Cabriolet mit Scherentüren, flach, breit, laut und schwarz. Also begann ich, vom Schrottplatz Teile zusammenzutragen. Ich habe einige Rohre besorgt und sie mit anderen Teilen aus dem Rahmen eines Range Rovers verschweißt. Die Hinterachse nahm ich von einem ausrangierten Jaguar, die Vorderachse von einem Ford. Der Motor stammt aus einem alten Chevy: ein V8-Aggregat mit circa 300 PS und einem 4-Gang-Automatikgetriebe.

Schwieriger war dann die Karosserie. Aus Kostengründen habe ich zunächst die Form aus einzelnen Styroporplatten



DETAILWAHNSINN
*Selbst die Verkabelung und die
Elektronik stammen aus der
Hand des Bastlers*



ZWEITER STREICH
Bei seinem nächsten Projekt, dem Norton 2 (r.), benutzte der Tüftler als Basis eine Corvette C4 – das erleichterte vor allem die spätere Zulassung beim TÜV. Auch wenn sich der Bau des Fahrzeugs als ähnlich komplex erwies

UNIKATE
Beide Fahrzeuge von Nobert Tannebaum gibt es so nur einmal auf der Welt



gefertigt, diese in Form geschnitten, aneinandergeklebt und richtig zugeschliffen. Darauf habe ich dann die Karosserie aus Kunststoff – einer Mischung aus Polyester und Glasfasermatten – gegossen. Damit der Polyester nicht das Styropor auflöste, musste ich vorher die gesamte Form mit Zeitungspapier bekleben und alles entsprechend aushärten. Danach konnte ich die Frontscheibe (aus einem alten Saab) sowie die Scheinwerfer und Rücklichter positionieren. Die Mechanik für die Scherentüren habe ich selbst konstruiert, die Pedalerie, die Längssäule, die Schalthebel und andere Teile stammen aus diversen anderen Fahrzeugen. Danach habe ich alles miteinander verkabelt und vom Lackierer schwarz lackieren lassen.

Zum Schluss bekam der neue Norton (der Name setzt sich aus meinem Vor- und Nachnamen zusammen) noch fette 15-Zoll-Chromräder spendiert, dann habe ich alle Motoröle und Flüssigkeiten eingefüllt einschließlich Benzin in den Tank, ein rotes Kennzeichen angeschraubt und meine erste Probefahrt gemacht. Zu meiner Überraschung gab es überhaupt keine Probleme, der Motor lief wie ein Uhrwerk, die Lenkung und die Bremsen funktionierten einwandfrei.

Vier Jahre habe ich für den Bau des Fahrzeugs gebraucht und fast ein weiteres halbes Jahr, um den TÜV davon zu überzeugen, dem Wagen eine Zulassung

zu geben. Für die Zeit und das Geld, das ich investiert habe, hätte ich ohne Probleme einen komplett neuen De Tomaso kaufen können. Dafür ist mein Norton weltweit einmalig. Der Aufbau des Wagens hat mir übrigens so viel Spaß gemacht, dass ich ein paar Jahre später anfang, aus meiner alten Corvette C4 ebenfalls ein komplett neues Fahrzeug zu bauen – den Norton 2. Bis auf den Rahmen inklusive A- und B-Säule sowie die Achsen habe ich auch hier alles komplett neu konstruiert. Aber das ist eine andere Geschichte. 

MIT LIEBE UND HAND- ARBEIT GEMACHT

*Vom Anbau bis zur fertigen
Zigarre dauert es Jahre.*
TABAK-EXPERTE
STEFAN GERKENS *erklärt
die wichtigsten Schritte*



INSPEKTOR
*Für die Kontrolle
der Rohmaterialien
braucht Stefan
Gerken jahrelang
geschulte Sinne*



124

H

Herr Gerken, Sie sind Tabakeinkäufer. Wie muss man sich Ihren Arbeitsalltag vorstellen?

Meine Aufgabe ist es, die Produktionswerke mit den passenden Mengen an Tabak zu versorgen. Und das lange im Voraus. Tabak ist ein landwirtschaftliches Produkt, man ist ernteabhängig. Das kann man mit dem Weinbau vergleichen. Ich kann also nicht bis auf den letzten Ballen planen. Deshalb haben wir für mehrere Jahre Tabakvorräte angelegt. So können wir auf Wetterkapriolen, Vulkanausbrüche und Ähnliches reagieren. Wenn der Tabak fertig zum Verkauf ist, reise ich in die Herkunftsländer und mache eine Tabakinspektion. Das ist bisweilen nicht

text
DAVID
GOLLER

ganz ungefährlich – je nachdem, wo es hingeht. Teilweise spielt auch die politische Lage eine Rolle. Zum Beispiel haben wir Ecuador aus Sicherheitsgründen gecancelt.

Sind Sie denn auch schon mal in brenzlige Situationen gekommen?

Nicht, dass ich es mitbekommen hätte. Ich bin aber beispielsweise in Kolumbien durchs Land gefahren, und auf der rund zweieinhalbstündigen Fahrt gab es über die komplette Strecke bewaffnete Posten. Überall waren Militär und Polizei an der Straße. Das macht schon Eindruck. Mir persönlich ist aber noch nichts passiert.

Was haben Sie sonst auf Ihren Reisen erlebt?

Vor vielen Jahren habe ich Tabak auf den Philippinen gekauft. Dort bekam ich statt eines normalen Boarding-Passes einen handgeschriebenen Zettel. Überhaupt sind die Transportmittel in manchen Ländern abenteuerlich. Ich musste einmal über Bali nach Java reisen, weil der Flughafen Surabaya wegen eines Vulkanausbruchs gesperrt war. Ich bin stundenlang über Land gefahren.

All die Dörfer dort sind spezialisiert: In einem gibt es Töpfe und Pfannen, im nächsten Teppiche, und im dritten Ort gibt es Holzmöbel. Wenn man sich anguckt, wie da so ein Bett transportiert wird ... ein kompletter Holzbetttrahmen wird mit Spanngurten an einem einzigen Moped in der Luft gehalten, und so geht es etliche Kilometer über die Landstraße. Da habe ich meinen Augen nicht getraut! **In welche Länder reisen Sie für gewöhnlich?**

Die wichtigsten sind Brasilien, Kolumbien, Kuba, Indonesien, Paraguay, die Dominikanische Republik, Honduras und Nicaragua. Pro Jahr bin ich rund vier Monate unterwegs.

Nach welchen Kriterien entscheiden Sie, welcher Tabak gekauft wird?

Ich achte auf die Struktur des Tabaks: Hat er Stretch, oder bricht er leicht? Brennt er gut? Welches Aroma hat er? Wie riecht er? Ist er ausfermentiert? Das sind alles Dinge, auf die man achten muss. Tabake unterscheiden sich nach Anbaugebieten, Sorten, Blattstufen, Qualitätsgraden, Farben sowie nach der Verfügbarkeit und natürlich

nach dem Geschmack. Deswegen ist jede Zigarrenmarke so einzigartig.

Wie wird man Tabakeinkäufer?

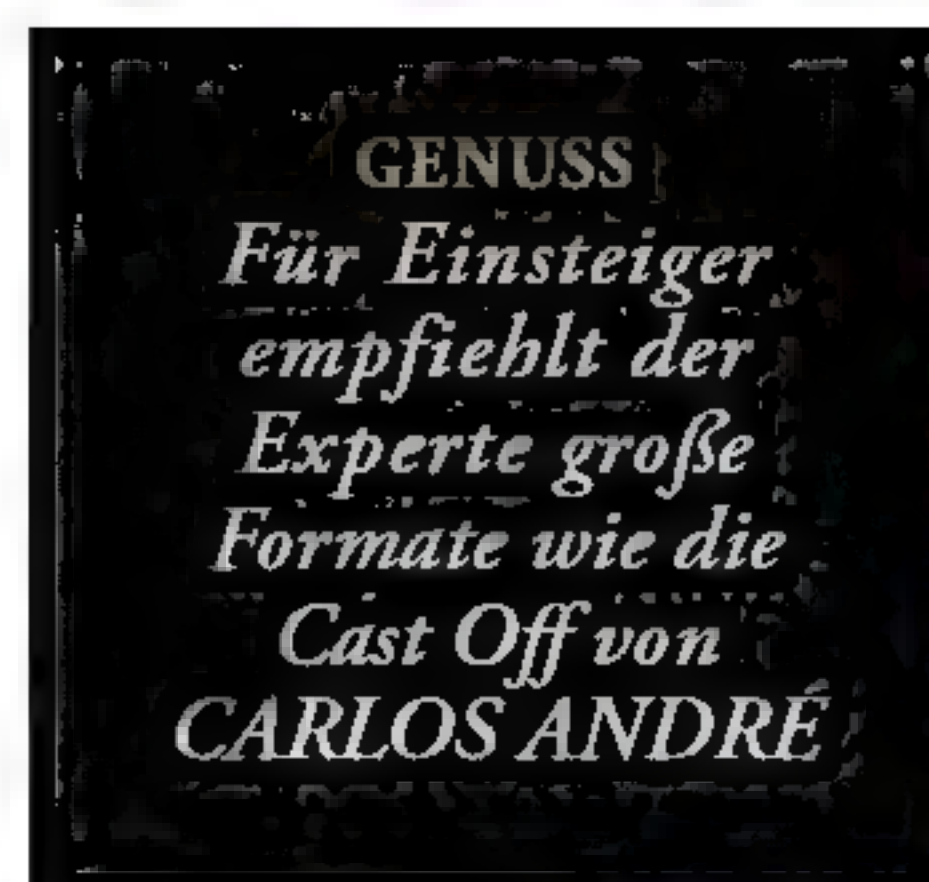
Im Wesentlichen durch Erfahrungen, die sich im Laufe der Jahre ansammeln. Das ist mir nicht in die Wiege gelegt worden, und es gibt auch keinen Lehrberuf. Ich habe ursprünglich in der Produktion im Werk gearbeitet und da meine Grundkenntnisse erworben. Daraus hat sich entwickelt, dass ich den Tabak einkaufe – das ist ein ständiges Lernen. Denn jede Ernte ist anders. Jede Ernte hat andere klimatische Bedingungen.

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel auf den Anbau?

Wir bemerken, dass die Regenzeit mal früher oder mal später einsetzt, auch El Niño kann immer mal wieder zum Problem werden. Grundsätzlich ist Tabak aber sehr robust, er wird entlang des Äquators angebaut und verträgt Hitze und Trockenzeiten. In der Dominikanischen Republik wird unser Tabak im Cibao-Tal zwischen schützenden Bergen angebaut. Wirbelstürme dringen hier selten durch. Im Nachbarland Kuba, in der Region Pinar del Rio, werden Tabake nicht so windgeschützt angebaut. Da sind die Ernten immer wieder mal stark betroffen, gerade in den letzten zwei Jahren. Tabak, den wir aus Brasilien und Kolumbien beziehen, ist nicht durch Wirbelstürme gefährdet, hier können eher anhaltende Dürreperioden zum Problem werden.

Können Sie kurz erklären, wie eine Zigarre produziert wird?

Die Herstellung von Zigarren erfordert viel Leidenschaft, Liebe und Handarbeit. Das beginnt beim Tabakanbau: Alle Schritte – vom Pflanzen der Setzlinge über die Pflege bis hin zur Ernte und dem Bündeln der Tabakblätter zum Trocknen – erfolgen ausschließlich von Hand. Daran schließt sich das mehrfache Fermentieren an, ein Prozess, der das



volle Aroma der Tabake zur Geltung bringt. Erst nach etwa zwei Jahren kann der Tabak zur Komposition der Zigarren verwendet werden. Bei unseren Premium-Longfillern der Marke CARLOS ANDRÉ reift das Deckblatt sogar mindestens fünf Jahre, bevor es zum Einsatz kommt. Die Longfiller-Zigarren werden in unserer Manufaktur Arnold André Dominicana per Hand gerollt und reifen anschließend mindestens sechs Monate. Bis sie genussfertig sind, sind sie durch 300 Hände gegangen.

Hat sich das Rauchverhalten in den letzten Jahren geändert?

Wie in vielen Bereichen gab es während der Corona-Pandemie eine Rückbesinnung auf den Genuss. Zeit und Muße waren da. Und der Wille, sich etwas Gutes zu tun. Das hat sich insbesondere auf den Premium-Zigarrenmarkt ausgewirkt. Und das tut es noch immer. Auch jetzt noch wird häufiger zur hochwertigen Zigarre gegriffen als vor der Pandemie.

Wie reagieren Sie auf die Elektrifizierung des Rauchens? Wird es irgendwann E-Zigarren geben?

Verdampfer in Form einer Zigarre gibt es schon auf dem Markt. Unseres Wissens spielen sie aber keine so große Rolle. Für uns ist die Zigarre ein hochwertiges Naturprodukt und somit nicht vergleichbar oder gar zu ersetzen durch

eine E-Zigarre. Das scheinen Genussmenschen auch so zu sehen.

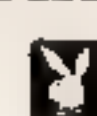
Was macht eine gute Zigarre aus?

Das sind auf der einen Seite die Qualitäten der ausgewählten Tabake und andererseits das, was anschließend geschieht: die Verarbeitung, vor allem die Fermentation ist ein wichtiger Schritt in dem Prozess, die Kreation des Blends, die Herstellung durch qualifizierte Zigarrenroller und die anschließende Reifezeit.

Welche Zigarren würden Sie Einsteigern empfehlen?

Das klingt vielleicht überraschend, aber tatsächlich empfehle ich eher große Formate wie eine Robusto oder Toro. Das Aroma entfaltet sich da besser. Bei kleinen Formaten wie einer Petit Corona nehmen Einsteiger eine Zigarre oft als scharf wahr. Unsere Montosa in der orangefarbenen Kiste ist eine typisch dominikanische Zigarre und für unerfahrene Raucher wie gemacht. Sie ist zugänglich, vergleichsweise leicht und dennoch aromenreich. Aber auch eine CARLOS ANDRÉ Cast Off verbindet cremige Cappuccino-Noten und das dezent-süßliche Aroma von Mandeln – ein Aromenbild, das auch von Einsteigern sehr geschätzt wird.

Welches Zubehör brauche ich, wenn ich mit dem Zigarrenrauchen anfangen?

Für das Anschneiden der Zigarre benötigt man einen Cutter, den es in verschiedenen Varianten gibt. Zum Anzünden empfehlen wir ein Jet-Flame-Feuerzeug. 

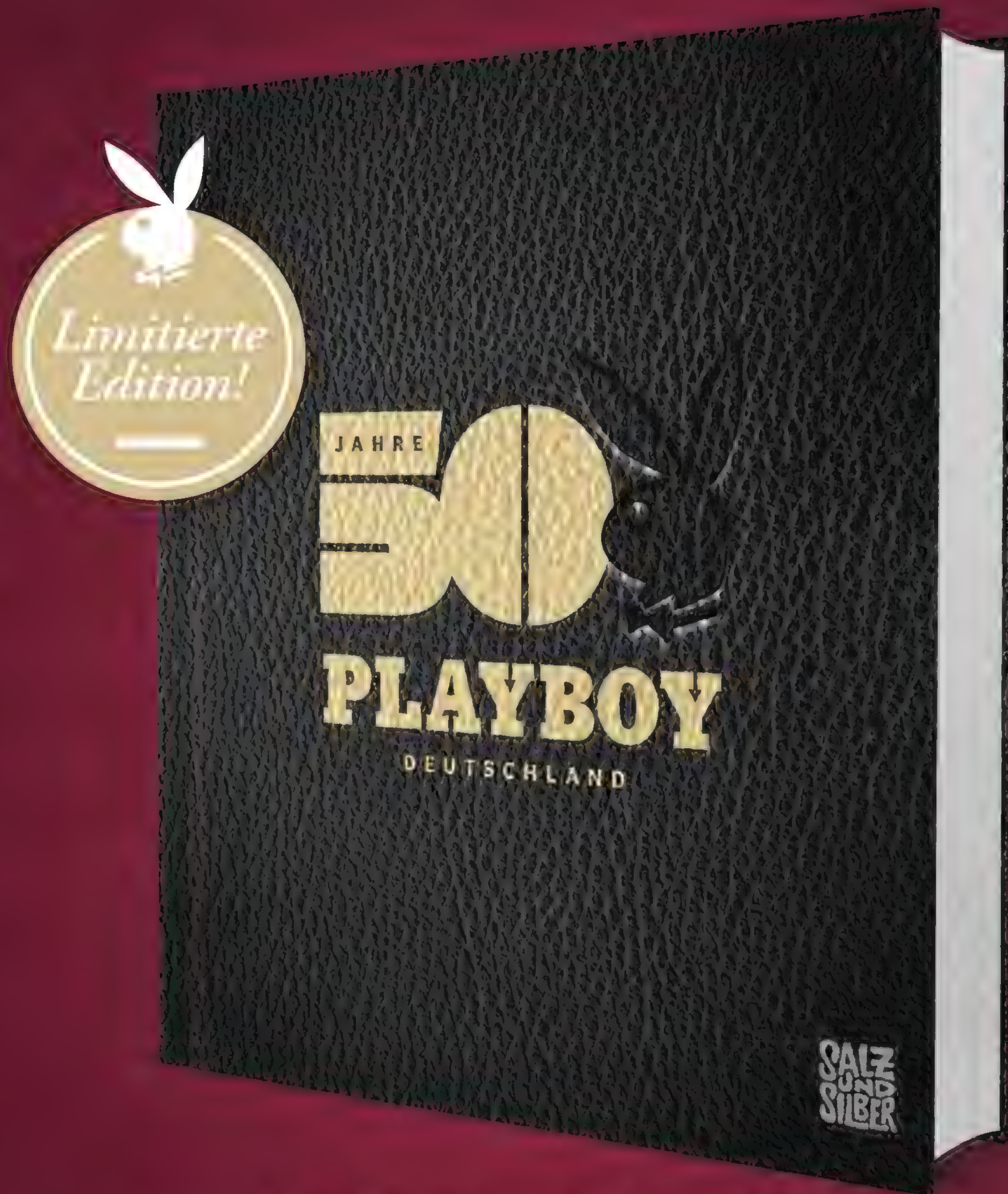


BUSINESS UND ABENTEUER
Mit Gewehren bewaffnetes Personal wie hier in Honduras ist für Stefan Gerkens auf Reisen kein seltener Anblick

ALLES, WAS EIN MANN NICHT WISSEN MUSS:



*Wie die Farbe Fuchsia aussieht Seinen Körperfettanteil
Die Namen sämtlicher „Paw Patrol“-Hunde Das Rezept für Handkäs
mit Musik Wo es ein nettes kleines englisches Restaurant in der
Nähe gibt Bei welcher Temperatur Wolfram schmilzt Welches sein
Krafttier ist Wie man die Kistentrommel Cajón spielt Was kulturelle
Aneignung sein soll Wie man Zwergrosen züchtet Wie Muttermilchbonbons
gemacht werden Was Meghan Prinzessin Kate vorwirft Wie veganer
Leberkäse schmeckt Was die Deutschen an Günther Jauch
lieben Was man braucht, um Seife herzustellen Welche die
Schokoladenseite ist Wo es Antistressbälle günstig zu kaufen gibt*



— *Das Sammlerstück zum Jubiläum* —

Auf über 250 Seiten zeigt der eindrucksvolle Bildband die spannendsten Interviews, legendäre Coverstars, die schönsten Playmates & Centerfolds der letzten 50 Jahre sowie Hintergrundgeschichten zur Entstehung und Entwicklung des Playboy-Magazins in Deutschland.

Jetzt bestellen auf shop.playboy.de

BEZUGSQUELLEN

MACHEN

Besser aussehen, Seite 64
Apotheker Dr. Scheller über
 be: public relations,
 040/238058790, Hamburg,
 www.dr-scheller.de; **Ebelin** über
 concept & communication,
 07161/60683014, Göppingen,
 www.dm.de/marken/ebelin;
Mühle über blackbird/berlin,
 030/63963242, Berlin, www.
 muehle-shaving.com; **Parfums de**
Marly über Ala Zander Networ-
 king, München, www.parfums-
 de-marly.com; **Sebastian** über
 RPM – revolutions per minute,
 030/40006600, Berlin, www.
 sebastianprofessional.com

HABEN

Düfte, Seite 94

Asabi über Stefanie Flötgen
 Beauty & Lifestyle PR,
 02331/589470, Hagen,
 www.asabishop.de; **Atelier Drip**
 über Peter Secheyaye Public
 Relations, 089/27272620,
 München, www.atelier-drip.com;
Commodity über we love PR,
 089/25555540, München,
 www.commodityfragrances.eu;
Initio über Stilart Communi-
 cations, München, www.
 initioparfums.com; **L'Ateliero**
 über Aron Uhrich Public
 Relations, 0160/92172946,
 München, www.lateliero.de;
L'Officine Universelle Buly über
 Peter Secheyaye Public Relations,
 089/27272620, München,
 www.buly1803.com

WISSEN

Mode, Seite 102–109

Alberto über Hopfer PR,
 07423/8758752, Oberndorf am
 Neckar, alberto-pants.com;
Alpha Tauri, Kundenhotline
 00800/54647417, alphatauri.
 com; **Blauer USA**, Kundenhotline
 0800/0002622, www.blauerusa.
 com; **Bugatti**, Kundenhotline
 0800/2223346, bugatti-fashion.

*Der Gesamtwert der
 Uhren, die Matthias
 Schönhofer vom Studio
 Schöttger (L.) mit
 Playboy-Bildchefin
 Corinna Beckmann
 und Redakteur Michael
 Brunnbauer fotogra-
 fisch in Szene setzte,
 liegt bei knapp 600.000
 Euro. Wir sagen Danke
 – nicht nur für die
 starken Fotos, sondern
 auch für den starken
 Panzerschrank!*

com; **Camel Active** über Masali,
 030/23257940, Berlin, www.
 camelactive.com; **C.P. Company**
 über Fake PR, 030/40006540,
 Berlin, cpcompany.com; **Drykorn**,
 Kundenhotline 0800/5223510,
 drykorn.com; **Duno** über Brot von
 Engeln Communication,
 0039/393/6221551, Italien
 (Mobilnummer), d-duno.it;
Joop! Jeans über Joop!,
 030/991919961, Berlin, joop.
 com; **Josef Seibel** über Josef Seibel
 Schuhfabrik, 06392/9221300,
 Hauenstein, josef-seibel.de;
Le Bonnet über Komet und
 Helden, 089/9705280, München,
 lebonnet.com; **Lloyd** über Lloyd
 Shoes, Kundenhotline
 00800/18880000, lloyd.com;
Massimo Dutti, Kundenhotline
 0800/1888110, massimodutti.
 com; **Mismo**, 0045/38343039,
 Kopenhagen (Dänemark), mismo.
 dk; **Pius Gabor**, Kundenhotline
 0800/2667749, gabor.de; **Rains**,
 0045/71992516, Aarhus
 (Dänemark), rains.com; **Replay**,
 0039/02/36264444, Mailand
 (Italien), replayjeans.com;
Strellson, 030/991919962,
 Berlin, strellson.com; **Tiger**
 of Sweden, Kundenhotline
 0800/0006106, tigerofsweden.
 com; **Tom Ripley** über Hajo Polo
 & Sportswear, 0961/600672,
 Weiden, tom-ripley.com; **Uvex**,
 Kundenhotline 00800/88391000,
 uvex-group.shop; **Varsity**
Headwear, 0047/21507230, Oslo
 (Norwegen), varsityheadwear.com;
Windsor, Kundenhotline
 089/122287400, München,
 windsor.de



VON A BIS Z

A

Accessoires	102 ff.
Alkohol	24, 54 ff., 100
Allende, Isabel	19
Aniston, Jennifer	26
Alfa Romeo	74 f.
Allen, Woody	30
Atwood, Margaret	63

B

Bauhaus-Stil	82
Baum, Henning	18
Becker, Noah	84 f.
Bellini (Drink)	30
Bellini, Giovanni	30
Billy, Simon	34 ff.
Bloody Mary	31
Bond, James	29
Borussia Dortmund	56
Boyle, T. C.	13, 63
Buchholz, Simone	63
Burn-out	55, 57

C

Callas, Maria	30
Capote, Truman	30
Cerwinske, Jona	85
Champagner	26, 30, 101
Chaplin, Charlie	30
Chuba, Nina	16
Churchill, Winston	29
Clooney, George	24
Chanel, Coco	31
Cocktail	28 ff.
Cognac	31
Cruise, Tom	26, 30, 75

D

Davis, Geena	26
Depp, Johnny	26
DiCaprio, Leonardo	26
Duft	64, 94

E

Einstein, Albert	16
Elford, Vic	43 f.

F

Ferrari	113
Fincher, David	24
Fitzgerald, Scott	30
Fleming, Ian	29
Ford, Harrison	75
Formel 1	42 f.
Fremdenlegion	56

G

Garbo, Greta	30
Gershwin, George	31
Gin	29
Golf	76 ff.
Gray, James	25

H

Haar, -styling	64
Haas, Wolf	63
Harbour, David	74
Hayworth, Rita	31
Hefner, Hugh	113
Hemingway, Ernest	29 ff.
Hollywood	22, 24 ff., 68, 70
Houseago, Thomas	25

I

Ickx, Jacky	42 ff.
Intelligenz, künstliche	74, 121
Irving, John	15

J

Jacobsen, Arne	83
Jauch, Günther	55
Jolie, Angelina	24, 26
Joop, Wolfgang	113

K

Kidman, Nicole	30
Kravitz, Lenny	85
Kunst	22 f., 25, 84 f.

L

Lamborghini	113
Lindelof, Damon	75
Leitch, David	25
Le Mans (Rennen)	42 ff.

M

Martini	29
Mary, Roland	24
McQueen, Steve	43 f.
Meese, Jonathan	85
Mille Miglia	74 f.
Minaj, Nicki	113
Mode	25, 102 ff.
Mojito	29
Moschus	94
Murakami, Haruki	62
Musk, Elon	113

N

Napoleon	111
----------	-----

O

Odermatt, Marco	37
Oldtimer	74
Ollivier, Mathilde	74
Orgasmus	115
Origone, Ivan	37
Oscar, -verleihung	22, 25 f.

P

Paltrow, Gwyneth	26 f.
Papierflieger	46 f.
Parfüm	64, 94
Parton, Dolly	14
Pasta	58 ff.
Penis	114 ff.
Pink Floyd	25
Pitt, Brad	20, 22 ff.
Porno	115 f., 119 f.
Porsche	40 ff., 90
Pot	24
Poturalski, Nicole	24
Psychotherapie	24

Q

Quinze, Arne	85
--------------	----

R

Ramon, Ines de	24
Range Rover	122
Rangnick, Ralf	57
Rasur	64
Raue, Tim	99
Redmayne, Eddie	26
Reeves, Keanu	26
Rolls-Royce	113
Roosevelt, Eleanor	17
Rum	30
Rumi	24

S

Sauna	53
Sawchuk, Alexander	119
Schalke 04	57
Schiele, Egon	24
Scott, Ridley	26
Sex	24, 118 ff.
Sidecar (Drink)	31
Siffert, Jo	44
Snoop Dogg	113
Stam, Mart	83
Steudtner, Sebastian	15
Suter, Martin	62
Sutherland, Donald	71

T

Tarantino, Quentin	24
Tattoo	24, 74
Tinder	120
Tokarczuk, Olga	62

U

Uhren	86 ff., 111
-------	-------------

V

Versace, Gianni	113
Viagra	115
von Schirach, Ferdinand	63

W

Whisky	32 f.
Wein	24, 96, 98 ff.
Weinstein, Harvey	26 f., 73
Welles, Orson	30
Whitehead, Colson	62
Winfrey, Oprah	22
Wlaschiha, Tom	68 ff.
Wodka	29, 56

Y

Yuko, Elizabeth	19
-----------------	----

Z

Zeh, Juli	63
Zigarre	101, 124 f.
Zuckerberg, Mark	120

AUSSTIEG



ABT

URUS

LIMITED
EDITION
1/99

840 PS



Scatenato

ABT URUS SCATENATO (erhältlich für URUS, URUS S & URUS PERFORMANTE)
Verbrauchswerte in l/100 km (die angegebenen Verbrauchswerte beziehen sich
auf das Serienfahrzeug URUS S) kombiniert: 14,1; CO₂-Emissionen kombiniert: 320 g/km.
Abbildung zeigt Individualisierungsmaßnahmen nach den Regelungen der StVZO
für Änderungen an in Verkehr befindlichen Fahrzeugen.

WWW.ABT-SPORTSLINE.DE

ABT Sportsline GmbH · Johann-Abt-Straße 2
D-87437 Kempten · Tel.-Nr. 0831 / 57140-0

GENTLEMAN SOCIETY



GIVENCHY